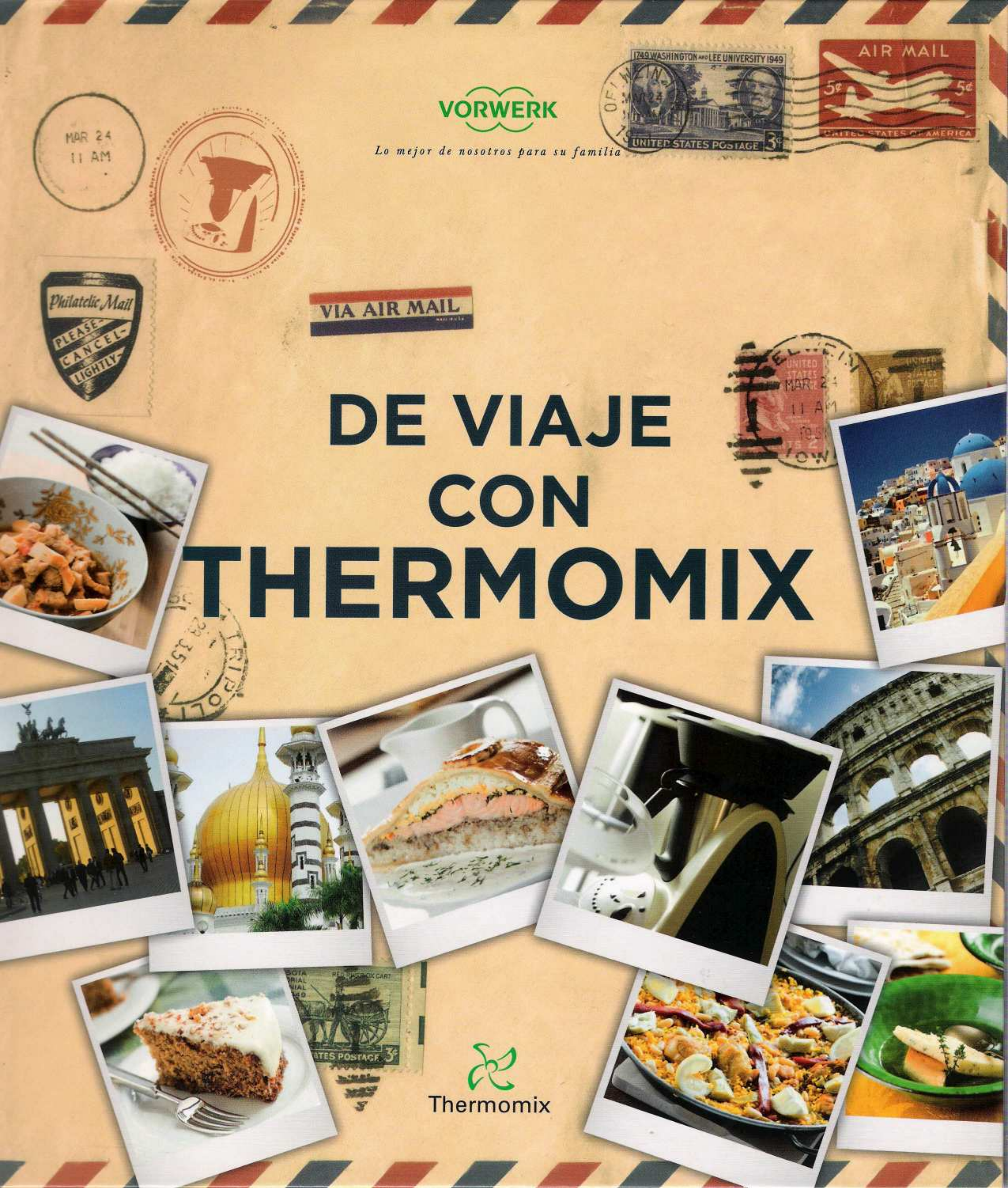

VORWERK
Lo mejor de nosotros para su familia
DE VIAJE
CON
THERMOMIX
Thermomix
AIR MAIL
VIA AIR MAIL
Philatelic Mail
PLEASE-CANCEL-LIGHTLY
1749 WASHINGTON AND LEE UNIVERSITY 1949
UNITED STATES POSTAGE
MAR 24
11 AM

EL MUNDO DE THERMOMIX

LIBRO DE COCINA VORWERK INTERNACIONAL THERMOMIX 2010



HE TENIDO LA SATISFACCIÓN de ser testigo del proceso de creación de este libro, desde sus inicios, hasta su materialización para ponerlo al alcance de los miles de admiradores de Thermomix en todo el mundo. Nace precisamente cuando Vorwerk cumple 125 años. A lo largo del tiempo hemos sido capaces de reinventarnos continuamente y, con Thermomix, de mantener viva y palpitante la pasión por la cocina.

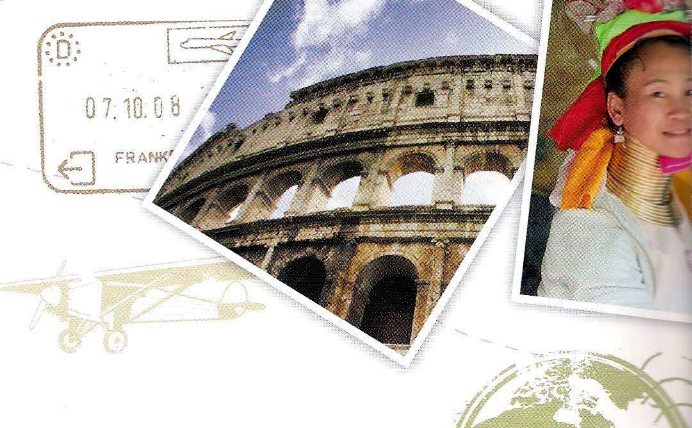
Vorwerk y su personal se han entregado de lleno a este proyecto, nuestros equipos en los distintos países merecen ser felicitados por el enorme esfuerzo que han hecho con el objeto de que este libro sea un éxito. Pero los verdaderos artífices de este éxito son ustedes: las familias, madres y padres, niños, grupos de amigos y todos aquellos que han convertido a Thermomix en una herramienta para sus comidas cotidianas. Más que clientes, son verdaderos embajadores de Thermomix. Nos llenan de satisfacción sus expectativas de calidad, su opinión y la dedicación y pasión que ponen al cocinar, así como el modo en que involucran a Thermomix en algunos de los momentos más importantes de sus vidas.

De Suiza a México, desde Italia a los Estados Unidos de América, de Marruecos a la India, a través de Australia, Malasia y Brasil, este libro también refleja el espíritu de compartir de Thermomix. En todo momento, familias enteras se reúnen en torno a un Thermomix en algún lugar del mundo. Y las recetas que les ofrecemos en las páginas siguientes son de todos los rincones del mundo y se adaptan a todo tipo de comida, lo que prueba la enorme versatilidad de Thermomix.

Confiamos en que este viaje, esta aventura dentro del mundo Thermomix, les resulte una experiencia apasionante. Este libro se ha diseñado pensando en acercarnos a ustedes. Vivan donde vivan, queremos lo mejor para usted y para su familia...

Dirk Reznik
Chief Executive Officer
Division Thermomix
Member of the Board
Household Appliances





DE VIAJE CON THERMOMIX
LIBRO DE COCINA...

PRÓLOGO

ESTE LIBRO LE LLEVARÁ con Thermomix a un viaje lleno de sabores a lo largo y ancho del mundo. ¡Bienvenido a bordo! Por favor, ocupe su asiento y prepárese para descubrir algunas de las recetas más emblemáticas de los cinco continentes. De Europa a Asia, de Australia al norte de África, pasando por Norteamérica, Brasil, el Caribe y la India, queremos que pruebe con nosotros la mejor cocina de estas zonas del mundo. Hay más de 80 recetas en total que retratan bien la versatilidad de Thermomix y su capacidad de adaptación a tradiciones culinarias de todo tipo.

PAÍSES

El recorrido culinario que le proponemos en este libro hace parada en 23 países. Estos países no se han elegido al azar; todos ellos son países en los que Vorwerk está presente comercialmente y donde Thermomix forma parte de los hábitos cotidianos de sus hogares. Comenzaremos visitando Europa del Sur, Europa central y Europa del Norte. Después partiremos hacia los Estados Unidos de América, México, Brasil y el Caribe. Tras ellos, cruzaremos de nuevo el océano Atlántico para parar en el norte de África, continuando por Oriente Medio y parando después otra vez en el subcontinente indio. Para terminar, pondremos rumbo hacia Asia, realizando escalas en Tailandia, Taiwán y Malasia antes de dirigirnos a Oceanía, donde terminaremos nuestro viaje en Australia.

RECETAS

Este libro le ofrece la oportunidad de preparar platos originales y viajar a través de sabores sorprendentes sin necesidad de salir de casa. Las recetas se han desarrollado para que salgan perfectas siempre e incluyen platos tan variados como la famosa paella española, el pan de queso brasileño, el *tagine* marroquí, las albóndigas y croquetas hervidas alemanas, los blinis rusos y la *piadizza* italiana. Y por supuesto no podemos olvidar los sabores de Asia, como el *curry* indio de gambas o la sopa tailandesa de marisco. Reúna a sus amigos y familiares y prepárese para la aventura, ¡tiene más de 80 recetas de 23 países distintos entre las que elegir!



FAMILIAS GASTRONÓMICAS

Las recetas de este libro se han agrupado por familias culinarias, países que muestran similitudes por su historia y tipo de cocina, costumbres sociales y localización geográfica. Por ejemplo, hemos agrupado a España, Italia y Grecia en la familia de la cocina mediterránea. Hemos repartido los 23 países representados en este libro en 5 familias gastronómicas. Además de la familia mediterránea tenemos Europa del Norte, del Este y del Oeste; América; África, India y Oriente Medio; Asia y Oceanía. Obviamente habrá quien no esté de acuerdo con esta división del mundo en familias gastronómicas, pero hemos intentado respetar criterios que se aceptan internacionalmente. Las fronteras geográficas no coinciden con los métodos de cocina, la elección de los ingredientes o los hábitos de alimentación de la población de esos países, pero podemos percibir con facilidad importantes diferencias al comparar la cocina de Sudamérica con la de Asia, o la de Europa con la del norte de África. El objetivo de este libro es rendir homenaje a la cocina internacional en un mundo hermanado por Thermomix. Tanto las recetas, como las fotografías y el diseño han sido seleccionados con esta finalidad. Hemos intentado que el lector tenga la sensación de estar hojeando un libro de viaje y confiamos en haber logrado causar esa impresión. También es nuestro deseo que se diviertan realizando las recetas que proponemos a continuación y que, a su juicio, este libro haga honor a nuestro lema: Thermomix, ¡lo mejor de nosotros para su familia!

Disfruten de su viaje.



CONTENIDO Y VISIÓN GENERAL DE LAS RECETAS

MAPA DEL MUNDO THERMOMIX

El **Grupo Vorwerk** está presente en más de 60 países en todo el mundo. Entre empleados y agentes de ventas, en total hay unas 500.000 personas trabajando para Vorwerk. Descubra los países Thermomix en este libro...

ESPAÑA
FRANCIA
PORTUGAL
ALEMANIA
REINO UNIDO
MARRUECOS
ESTADOS UNIDOS
MÉXICO
ITALIA
ANTILLAS FRANCESAS
GRECIA
BRASIL
TURQUÍA



¿SABÍA UD.?

Thermomix es una creación de Vorwerk International Mittelsten Scheid & Co. La empresa, con sede en Wuppertal (Alemania), pertenece a la misma familia desde hace más de 125 años y se dedica a proporcionar productos de alta calidad mediante el sistema de venta directa.

"Lo mejor de nosotros para su familia", este es el eje de la filosofía de Vorwerk desde que se fundó en 1883. Es la base sobre la que edificamos toda nuestra actividad empresarial. Nuestros clientes establecen vínculos sólidos con Vorwerk como marca, con sus productos y con sus servicios. Una relación con la que tenemos un compromiso. Y un nivel de confianza que percibimos como un reto, para alcanzar nuevos mercados y desarrollar productos innovadores y de gran calidad. Un concepto que nuestros agentes de ventas experimentan día a día, porque trabajan en donde se utilizan nuestros productos: en los hogares de los clientes y sus familias.

RECETAS CLARAS Y COMPRENSIBLES

Al igual que su **Thermomix**, este libro debería resultar fácil y divertido de utilizar. Aquí encontrará toda la información necesaria.

INTRODUCCIÓN SOBRE LA RECETA
Información sobre la historia y tradición de la receta. Curiosidades y consejos sobre el modo en que se presenta tradicionalmente en su país de origen.

BANDERA DEL PAÍS, NÚMERO DE PÁGINA Y CAPÍTULO

LISTA DE ICONOS

TIEMPO TOTAL
Es el tiempo total necesario para realizar la receta. Algunas recetas son rápidas de preparar pero otras hay que hacerlas el día antes. Este tiempo total incluye el horneado, la preparación y el reposo, enfriado o cualquier otra fase de la receta.

TIEMPO DE PREPARACIÓN
Es el tiempo necesario para preparar los preliminares de la receta. Sólo incluye el tiempo necesario para reunir los ingredientes, prepararlos y trabajar con el Thermomix hasta el momento en que haya que hornear o dejar enfriar la receta.

PEQUEÑO MEDIANO GRANDE

RACIONES
Aquí se indica el número de raciones.

FÁCIL MEDIO DIFÍCIL

DIFICULTAD
Podrá preparar todas las recetas fácilmente y sin problemas. Pero en el caso de los principiantes en la cocina o en el uso del Thermomix, algunas recetas podrían suponer un poco más de tiempo y paciencia.



VALORES NUTRICIONALES
Aquí encontrará toda la información relativa a los principales valores nutricionales.

---

124 | RUSIA

PASKA | Se trata de un postre tradicional de la Pascua rusa que se prepara con un requesón típico. También hay muchas variantes. Algunas llevan chocolate o puré de albaricoque, frambuesa o fresa. Se decora con pasas y frutas confitadas. El *paska* de requesón resulta un postre muy elegante en cualquier mesa.

PASKA (ПАСХА)



TIEMPO TOTAL • 18 H 15 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



8 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 1699 / kcal 406
proteínas: 13 g | carbohidratos: 23 g | grasas: 28 g

INGREDIENTES
- 650 g de requesón
- 50 g de almendras crudas peladas
- 100 g de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 150 g de nata líquida
- 3 yemas de huevo
- 120 g de mantequilla a temperatura ambiente y en trozos
- 50 g de pasas de corinto
- 50 g de frutas confitadas picadas

2 paños de algodón limpios, una lata de conserva de 800 g, un plato pequeño.

PREPARACIÓN

1. Forre el cestillo con un paño de algodón y ponga el requesón dentro. Sitúe el cestillo sobre un bol e introdúzcalo en el frigorífico durante al menos 6 u 8 horas, para que escurra el suero.

2. Ponga las almendras en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

3. Ponga el azúcar en el vaso y pulverícela programando **15 seg/vel. 10**.

4. Parta la vaina de vainilla longitudinalmente en dos y raspe el interior con la punta de un cuchillo para extraer las semillas. Ponga en el vaso las semillas y la vaina, la nata y las yemas de huevo y programe **5 min/80°C/vel. 1**. Retire la vaina de vainilla.

5. Añada el requesón escurrido y la mantequilla. Introduzca la espátula por el bocal y mezcle programando **20 seg/vel. 4** moviendo la espátula de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme.

6. Incorpore las almendras molidas, las pasas y las frutas confitadas. Introduzca la espátula por el bocal y programe **10 seg/⟲/vel. 4** moviendo la espátula de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme.

7. Coloque el cestillo en un bol y fórrelo con un paño de algodón limpio, vierta la mezcla del vaso en el cestillo y doble los extremos del paño sobre el contenido del cestillo para cubrirlo. Ponga un plato pequeño (de diámetro menor que el del cestillo) sobre el paño y añada peso encima con una lata de conserva. Reserve en el frigorífico al menos 12 horas. (Ver foto).

8. Transcurridas las 12 horas, retire el peso, abra el paño, invierta el cestillo sobre la fuente de servir y retire el cestillo y el paño. Sirva.

VARIANTE
- Si encuentra ricota , p.ej. en Italia, utilícelo en lugar de otros quesos frescos cuajados. En España e Hispanoamérica, el requesón también es una buena opción.

INFORMACIÓN ADICIONAL
El *paska* es un postre tradicional ruso de la época de Pascua. Los rusos utilizan un molde especial de madera con forma de pirámide truncada que tiene agujeros para escurrir el suero del queso.

ACCESORIOS ÚTILES
Además de su Thermomix hay algunos utensilios que le serán útiles para conseguir un mejor resultado en algunas recetas.

PREPARACIÓN
Aquí puede encontrar una descripción detallada de los pasos a seguir. Siempre que haya una variante de la receta original, se indicará al final de los pasos de preparación.

CONSEJOS
Aquí encontrará indicaciones acerca de cómo mejorar la presentación de los platos o más datos sobre un paso en concreto para lograr un mejor resultado. Puede sugerir algún ingrediente alternativo o algún consejo sobre cómo actuar "en caso de que..."



NÚMERO DE PÁGINA Y CAPÍTULO

INGREDIENTES ESPECIALES
Algunas recetas incluirán ingredientes que no le son familiares, más difíciles de encontrar o que resultan importantes y necesarios para la receta.

DATOS INTERESANTES
Aquí encontrará información adicional interesante sobre la propia receta o alguna curiosidad especial.

PASO A PASO
Imágenes de algún paso más difícil o muy riguroso, que le ayudarán a comprobar si los resultados que obtiene Ud. son los previsibles.

COCINANDO POR EL MUNDO

Su viaje comienza aquí... estos son los países que vamos a visitar, saboreará la comida de un modo distinto una vez que se haya familiarizado con los distintos grupos gastronómicos, con sus tradiciones y sus orígenes... sea bienvenido a bordo.

MEDITERRÁNEO

ITALIA
ESPAÑA
FRANCIA
PORTUGAL
GRECIA

EUROPA OCCIDENTAL, CENTRAL Y DEL ESTE

ALEMANIA
AUSTRIA Y SUIZA
REINO UNIDO
POLONIA
RUSIA
REPÚBLICA CHECA

AMÉRICA Y EL CARIBE

ESTADOS UNIDOS
MÉXICO
BRASIL
ANTILLAS FRANCESAS

ÁFRICA, ORIENTE MEDIO Y LA INDIA

MARRUECOS
TURQUÍA
INDIA

ASIA Y OCEANÍA

TAILANDIA
TAIWÁN
MALASIA
AUSTRALIA

PASTA

La pasta es un símbolo de la cocina italiana. Es un término genérico empleado para designar alimentos hechos de masa sin levadura, preparada con harina de trigo y agua. También puede llevar otros ingredientes, como huevos y concentrados de verduras. Hay cientos de formas diferentes de pasta como espaguetis, macarrones (tubos o cilindros huecos), *fusilli* (espirales), lasaña (placas rectangulares), etc...

ARROZ

La paella valenciana, el arroz negro, el *arrós brut* mallorquín, los *risottos* italianos o el *spanakariso* griego son algunos de los ejemplos más conocidos entre la abundante variedad de recetas de arroz que hay en la cocina mediterránea.

EMBUTIDOS

Los embutidos mediterráneos de todo tipo tienen fama justificada. La histórica lucha contra el hambre librada en los países mediterráneos produjo un vasto repertorio de embutidos frescos, secos y curados, así como carnes acecinadas. El origen de los embutidos es remoto, pero fue durante la Edad Media cuando se extendió su preparación y consumo.

PAN

El pan es un alimento básico diario para los pueblos mediterráneos. Se prepara cocinando una masa hecha de harina y agua y, a veces, otros ingredientes. Es también uno de los alimentos más antiguos de los que conllevan una preparación, remontándose su uso hasta el Neolítico. La evidencia de la preparación de panes leudados se puede encontrar hasta en la Prehistoria.

HIERBAS AROMÁTICAS

Las hierbas se han utilizado durante siglos como condimento. La mezcla del sabor de las hierbas con las verduras y las carnes aporta intensidad a los platos. La albahaca y el perejil son ejemplos de hierbas utilizadas muy a menudo en una gran variedad de recetas. En la cocina mediterránea se emplean para realzar el sabor del cordero y del pollo, y también se combinan con quesos. Se pueden encontrar en sopas y ensaladas y, por supuesto, rematando la presentación de un plato como decoración.

QUESO

El *feta* griego, la *mozzarella* [...] liana, el manchego español [...] *brie* francés son unos bue[...] ejemplos de la variedad e i[...] portancia de este ingredie[...] en la zona del Mediterráneo

CEREALES Y GRANOS

Los cereales y los granos son plantas herbáceas cultivadas para aprovechar el alimento que contienen sus semillas, granos, germen y salvado. En su estado natural (grano integral) son una fuente de vitaminas, minerales, hidratos de carbono, grasa y proteínas.



ACEITE DE OLIVA

Desde Grecia hasta Portugal, el aceite de oliva es esencial en la dieta mediterránea. Es un aceite vegetal obtenido del fruto del olivo (*Olea europaea*; familia de las oleáceas), un árbol cuyo cultivo es tradicional en la cuenca mediterránea. Se utiliza mucho, tanto para cocinar como para condimentar.

VERDURAS

La región mediterránea goza de un clima soleado que facilita la producción de excelente fruta y verdura a lo largo de todo el año. Tanto en Francia, como en España, Portugal y Grecia, las verduras son de consumo cotidiano, ya sea como acompañamiento o como plato principal.

PESCADO Y MARISCO

Los platos de pescado son muy comunes entre las recetas mediterráneas. La paella española y la caldeirada portuguesa son sólo dos ejemplos de la comida tradicional elaborada por los pescadores, al igual que la bullabesa en Francia.

FAMILIAS GASTRONÓMICAS

INGREDIENTES BÁSICOS PARA LAS RECETAS DE THERMOMIX

EL MEDITERRÁNEO

LA TOSCANA Y SUS PUEBLOS, las villas de pescadores de la costa de Liguria, Sicilia, Mikonos y Corfú, los verdes viñedos de Burdeos, Rioja y la ribera del Duero, los olivares que se extienden desde el sur de Portugal y por toda Andalucía... Nos encontramos en plena región mediterránea, el punto de inicio del viaje que les proponemos realizar con este libro. Además de la localización geográfica, que se extiende a lo largo de toda la costa europea del Mediterráneo, y de algunos rasgos culturales, Italia, España, Portugal, Francia y Grecia comparten costumbres gastronómicas comunes, con un modelo nutricional que se conoce en el mundo entero como dieta mediterránea. La amplia variedad de alimentos, el bajo porcentaje de grasas animales y la ingesta diaria de frutas y verduras son sus virtudes más significativas y la razón de que los nutricionistas la recomienden como una dieta sumamente beneficiosa. A pesar de sus similitudes por el tipo de dieta, cada uno de estos países tiene una cocina tradicional diferenciada. Del mismo modo que la de las demás regiones del mundo, la cocina del Mediterráneo se enfrenta actualmente a la globalización, que supone un reto en el modo de concebir las recetas tradicionales y cotidianas, sobretodo en las zonas más cosmopolitas.

En las recetas que se incluyen a continuación encontraremos aceite de oliva, tomate, ajo, queso, carne y verduras entre algunos de los ingredientes de la *Piadizza*, la polenta y la paella. De Roma a Nápoles, de Bolonia a Vigo, de Madrid a Valencia, en Atenas, Lisboa, Marsella, Lyon, Paris o Nantes, miles de familias utilizan estos ingredientes al preparar el almuerzo o la cena. Los cereales, ya sea consumidos como pasta, como panes o en recetas de arroces; los cítricos; el vino; el pescado y las hierbas aromáticas (como perejil, albahaca, romero y orégano), completan la lista de ingredientes esenciales de la cocina mediterránea. En resumen, el modelo de dieta y el tipo de cultivos agrícolas que la han definido durante generaciones son producto de un clima templado, con largos veranos e inviernos suaves en comparación con el resto de Europa. Antes de continuar nuestro viaje hacia otras regiones, veamos las recetas mediterráneas.

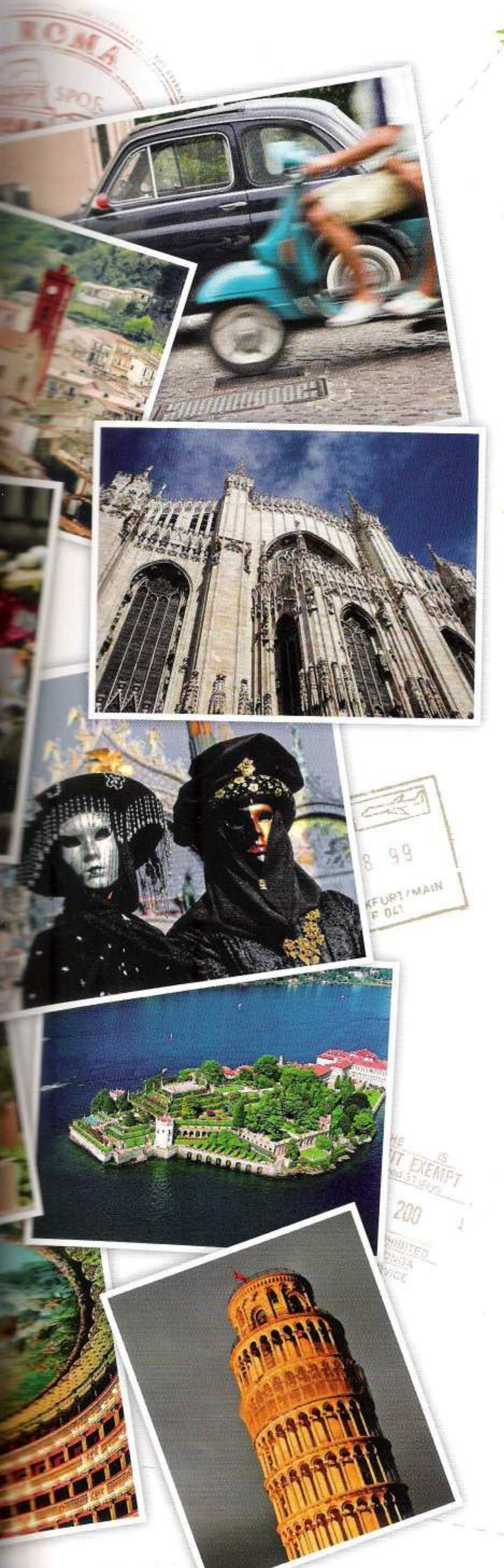
ITALIA
LONGITUD 41° 54'N
LATITUD 12° 29'E
CAPITAL Roma
POBLACIÓN 60 MILLONES
MONEDA Euro

FAMILIA GASTRONÓMICA
El Mediterráneo

I PASTI (LAS COMIDAS) | Un desayuno italiano recibe el nombre de *colazione* y normalmente es ligero: un *capuccino* (café con leche montada) y un *cornetto* (repostería dulce) o un simple *espresso* (café sólo, corto y fuerte) EL almuerzo o *pranzo* es la comida fuerte del día, excepto en las grandes ciudades. Consiste normalmente en un *antipasto* (entrante), un *primo piatto* (primer plato de pasta, arroz o sopa), un *secondo piatto* (segundo plato de carne o pescado) junto con un *contorno* (acompañamiento de verdura o ensalada) y después fruta fresca, postre dulce y un *espresso* para terminar. Hay a quien además, le gusta terminar con *grappa* o *amaro* (licores digestivos fuertes). La cena es parecida al almuerzo. Hoy en día se tiende a tomar un almuerzo más ligero y, en ese caso, la cena se convierte en la comida principal. Pero, en general, una comida completa se toma sólo en días especiales, como el almuerzo del domingo con la familia o cuando se come en un restaurante.



PASTA Y PIZZA | Hay dos tipos de pasta en base a dos técnicas diferentes de prepararla. Una es la pasta fresca al huevo, que se utiliza por ejemplo para lasaña o *tagliatelle* con ragú (salsa de carne) o *pesto* y también se emplea para la pasta rellena como los ravioli o los *tortellini* . Este tipo de pasta es más tradicional de la zona norte. El otro tipo de pasta es de trigo duro, se hace con harina de alto contenido *protéico*, con mucho gluten, y se encuentra en docenas de formas diferentes. Esta es más típica del Sur. Este trigo duro proporciona una masa compacta, que mantiene bien las diferentes formas. La cocina italiana no estaría completa sin sus famosas y tradicionales pizzas, especialmente las napolitanas, bien conocidas y muy apreciadas en todo el mundo, que tienen su origen en una receta muy antigua. Sobre una base de masa, las pizzas van cubiertas con salsa de tomate, orégano y una amplia variedad de ingredientes adicionales: champiñones, pimiento, berenjena, cebolla, ajo, aceite de oliva, anchoas, mejillones, almejas.



ITALIA

LA COCINA ITALIANA TIENE FAMA por sus exquisitos sabores y por su increíble variedad. La península italiana ha sido siempre un crisol de culturas y ha hecho aportaciones importantes a la Historia, la Filosofía y el Arte. Este hecho, junto con las diferencias climáticas entre el Norte y el Sur, ha dejado distintos legados culturales en su gastronomía. Además de esto, durante los 14 siglos que transcurrieron entre la caída del Imperio Romano y la reunificación, se produjo una división de la península en muchos estados pequeños. Es por todo ello por lo que la enorme riqueza de la cocina italiana va más allá de la omnipresente pasta elaborada con sémola de trigo duro y con docenas de formas distintas. Resulta imposible resumir en pocas palabras todas las influencias de la cocina regional y local, la cocina italiana se basa en la dieta mediterránea (panes, cereales, frutas y verduras, hierbas aromáticas, más pescado que carne, aceite de oliva, limón y vino) que es predominante en el Norte y también está muy presente en el Sur de la "bota" que forma Italia. Cada parte del país tiene sus propias especialidades. De los Alpes a Toscana, todo proviene de la agricultura. Una cultura del arroz con muchos años de historia ha dado como resultado una multitud de deliciosos *risotti* preparados con variedades *Arborio* o *Carnaroli*, indispensables para cualquier cocinero que desee conseguir un arroz perfecto de cocción lenta. En estas regiones también encontramos quesos espléndidos como el famoso *Fior di latte*, el mascarpone, el gorgonzola, el *taleggio*, el *fontina* y otros, como el inimitable parmesano *reggiano*. La excelente cría de ganado porcino produce unos embutidos deliciosos, salami, morcillas y los mejores jamones como el de Parma o el San *Daniele*. Y son igualmente famosos por sus setas, como las *porcini* y por las trufas blancas. Debemos añadir además, que la totalidad de las regiones italianas producen vinos muy buenos como el popular Chianti. En el Sur, desde *Lazio* y *Abruzzo* hasta Sicilia, el paisaje es más árido y montañoso y el tiempo más caluroso, lo que se traduce en otras costumbres y especialidades deliciosas. En esta zona, se consume más carne de *agnello* (cordero) y *pecora* (oveja) o de *capreto* (cabrito), en detrimento de la carne de *manzo* (novillo) y *vitello* (ternera). El queso, aparte de la *mozzarella* que es de leche de búfala, se hace con leche de oveja, como en el caso del *pecorino*. Y al contrario de lo que ocurre en el Norte, en el Sur se utiliza mucho más el aceite de oliva que la mantequilla.

PIADIZZA | Se trata de una nueva versión de la tradicional pizza y su popularidad no deja de aumentar. La "Piada-Pizza" es un tipo de pan plano como la pizza. Es crujiente y sabrosa y tiene menos calorías que la pizza tradicional. La *piadina* es un pan plano italiano típico de la región de Emilia-Romaña (de las provincias de Forli-Cesena, Rávena y Rímini). Se prepara habitualmente con harina de trigo, manteca de cerdo (o aceite de oliva), sal y agua. La masa se cocinaba tradicionalmente sobre un plato de terracota (llamada *teggia* en el dialecto de Emilia-Romaña)

PIADIZZA CON ACEITUNAS Y QUESO *MOZZARELLA*



TIEMPO TOTAL • 1 H 20 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 50 MIN



20 UNIDADES



MEDIA



por unidad | kJ 1405 / kcal 336
proteínas: 11 g | carbohidratos: 21 g | grasas: 23 g

INGREDIENTES

- 250 g de leche
- 100 g de manteca de cerdo en trozos
- 2 cucharaditas de levadura seca de panadería (6 g)
- 500 g de harina de fuerza
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 250 g de aceitunas negras sin hueso
- 800 g de queso *mozzarella* en trozos
- 600 g de tomates cherry en mitades
- 20 hojas de albahaca



Rodillo, sartén antiadherente, 2 bandejas de horno

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la leche, la manteca de cerdo y la levadura y programe **3 min/37°C/vel. 3**.

2. Añada la harina y la sal y amase programando **2 min/ᗜ/⸸**. Vuelque el vaso sobre una superficie espolvoreada con harina. Gire las cuchillas desde la base por el exterior del vaso para dejar caer la masa sobre la encimera espolvoreada con harina. Forme una bola con la masa y póngala en un recipiente, deje reposar durante 10 minutos.

3. Divida la masa en 20 bolas iguales. Estire cada bola con el rodillo entre dos plásticos o sobre una encimera espolvoreada con harina, formando discos delgados de 25 cm de diámetro aproximadamente. Dore cada disco por ambos lados en una sartén antiadherente sin añadir grasa. Si la sartén es grande, puede dorar varios discos al mismo tiempo.

4. Precaliente el horno a 250°, conectando sólo la resistencia del grill.

5. Ponga las aceitunas en el vaso y programe **5 seg/vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

6. Ponga la *mozzarella* en el vaso y programe **10 seg/vel. 4**.

7. Ponga 4 *piadizzas* precocinadas sobre una bandeja de horno. Reparta por encima de cada *piadizza* las aceitunas, la *mozzarella* y los tomates. Hornee, con el grill, durante 3-5 minutos. Mientras se hornean éstas, coloque otras 4 *piadizzas* en la segunda bandeja de horno y reparta la cobertura encima. Retire del horno la primera bandeja, decore con hojas de albahaca y sirva inmediatamente. Hornee la segunda bandeja. Repita este procedimiento hasta haber horneado las 20 *Piadizzas*.

SUGERENCIAS

Ahorre tiempo, bien usando dos sartenes, o bien haciendo *piadizzas* más grandes.



CREMA DE POLENTA CON ACEITUNAS Y TOMATES | La polenta se prepara actualmente con harina de maíz blanca o amarilla (grano de maíz molido), mientras que antiguamente se preparaba con harina de castañas. La polenta que conocemos hoy día tiene su origen en unas gachas cuyo consumo era habitual desde tiempos de la antigua Roma. A partir de finales del siglo XX, la polenta se considera un producto valioso.

CREMA DE POLENTA CON ACEITUNAS Y TOMATES

(CREMA DI POLENTA CON OLIVE E POMODORINI)



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



8 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 739 Kj / kcal 176
proteínas: 5 g | carbohidratos: 20 g | grasas: 8 g

INGREDIENTES

50 g de aceitunas negras sin hueso

750 g de agua

1 cucharadita de sal

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 ramita de romero

200 g de polenta

150 g de ricota o requesón

180 g de leche

9 - 12 tomates cherry partidos por la mitad

6 - 12 hojas de albahaca



8 recipientes individuales (copas, cuencos)

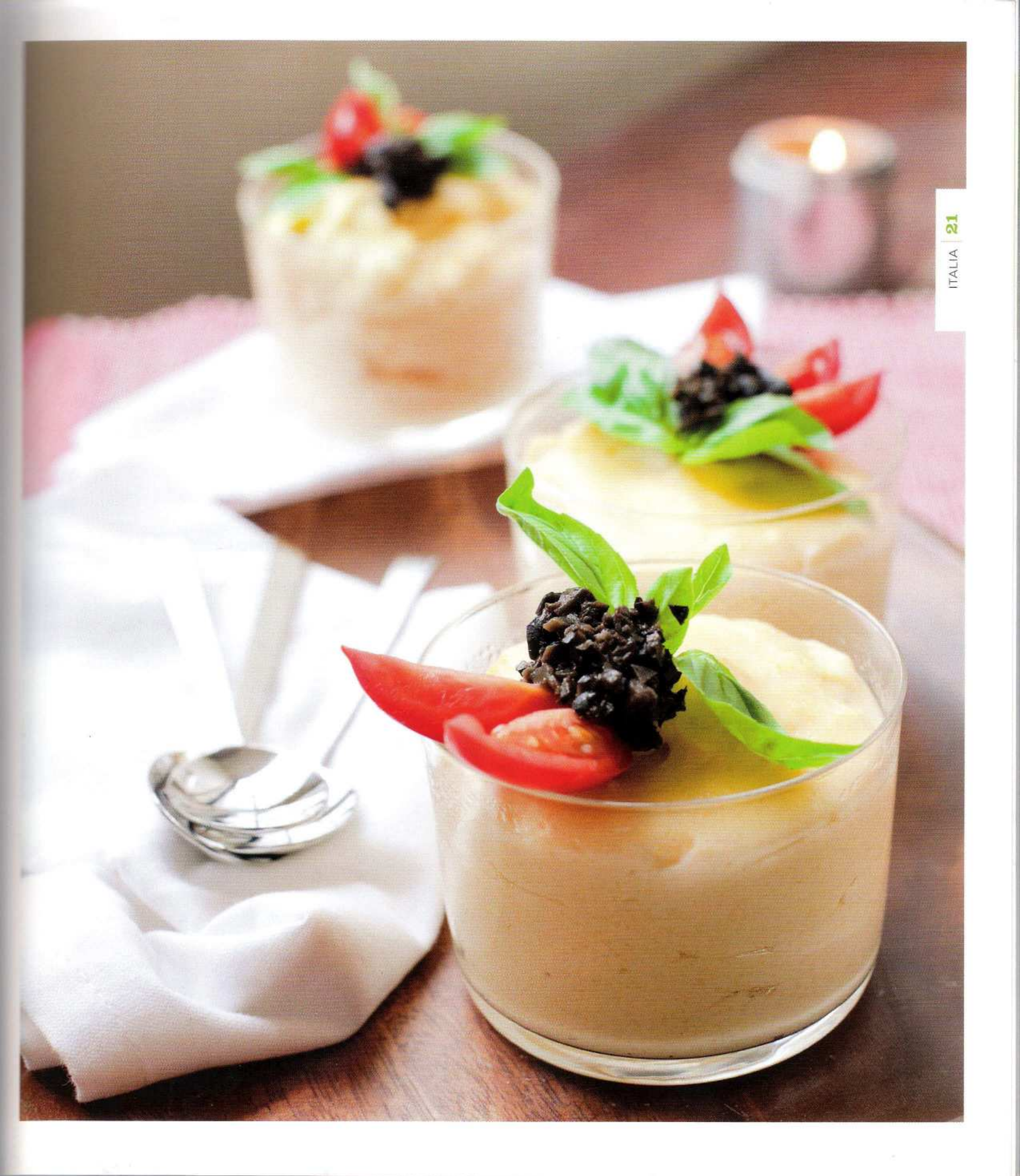
PREPARACIÓN

1. Ponga las aceitunas en el vaso y programe **4 seg/vel. 5**. Retire y reserve.

2. Ponga el agua, la sal, el aceite y el romero en el vaso y programe **7 min/100°C/⟲/vel. 1**.

3. Retire el romero. Programe **⟲/vel. 2** y, con la máquina en marcha y sin programar tiempo, añada la polenta por el bocal. Una vez añadida toda la polenta, pare la máquina y programe **40 min/100°C/vel. 2**.

4. Añada la ricota y la leche y mezcle programando **30 seg/vel. 4.** Vierta la crema en 8 copas o cuencos individuales. Decore con las aceitunas reservadas, con los tomates y con las hojas de albahaca. Sirva caliente o templado.



PASTA A LA *PUTTANESCA* | Los macarrones a la *puttanesca* derivan de los espaguetis a la *puttanesca* (literalmente, espaguetis de las prostitutas) Se trata de un plato de pasta italiana, de sabor especiado algo salado e intenso, que los expertos consideran moderno. Refleja la abundancia del mercado más que la de la huerta. Sus ingredientes son económicos, fáciles de encontrar y típicamente mediterráneos.

PASTA A LA *PUTTANESCA* *(PENNE ALLA PUTTANESCA)*



TIEMPO TOTAL • 50 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 2223/ kcal 531
proteínas: 15 g | carbohidratos: 69 g | grasas: 21 g

INGREDIENTES

1 diente de ajo

130 g de aceitunas negras sin hueso

30 g de filetes de anchoa

30 g de aceite de oliva virgen extra

500 g de tomate triturado (en conserva)

100 g de alcaparras escurridas

1500 g de agua

1 cucharada de sal

360 g de pasta corta (macarrones o plumas estriadas)

1 pellizco de pimienta

1 cucharada de perejil picado (sólo las hojas)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el ajo, las aceitunas y los filetes de anchoa y programe **5 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2. Añada el aceite y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

3. Agregue el tomate y las alcaparras y programe **12 min/100°C/⟲/vel. 1**. Compruebe el punto de sal y añada algo si fuera necesario. Retire la salsa a un recipiente grande y manténgala templada.

4. Ponga en el vaso el agua y la sal y programe **11 min/100°C/vel. 1**.

5. Añada la pasta y programe **el tiempo indicado en el paquete de pasta/100°C/⟲/vel. 1**. Compruebe que la pasta está al dente. Cuele la pasta con el recipiente Varoma y viértala en el recipiente que contiene la salsa de tomate. Agregue la pimienta y el perejil, mezcle bien y sirva inmediatamente.



SUGERENCIAS

Puede ahorrar tiempo cocinando la salsa en el Thermomix mientras cuece la pasta en una olla.

TIRAMISÚ DE CHOCOLATE O DE FRESA | Tiramisú es una palabra del dialecto veneciano. Significa "levántame" en el sentido de proporcionar energía, recuperar las fuerzas o despertarse y probablemente sea el postre italiano más conocido. Es extraordinario lo rápido que ha triunfado en todo el mundo. Se "inventó" en los años 70 en Treviso, una provincia del norte de la región del Véneto. Hoy por hoy se considera un clásico, tiene muchas variantes y se encuentra en los menús de prácticamente todos los restaurantes.

TIRAMISÚ DE CHOCOLATE Y DE FRESA

(TIRAMISÙ AL CIOCCOLATO E ALLE FRAGOLE)



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 30 MIN



8 RACIONES



MEDIA



por ración (chocolate/fresa) | kJ 2082/ kJ 2373
kcal 497 / kcal 567 | proteínas: 9 g
carbohidratos: 44 g/60 g | grasas: 31 g

INGREDIENTES

BIZCOCHO

4 huevos (separadas las claras de las yemas)
1 pellizco de sal
120 g de azúcar
100 g de harina de repostería
40 g de maicena

TIRAMISÚ DE CHOCOLATE

2 huevos
150 g de azúcar
500 g de queso *mascarpone*
400 g de café fuerte frío
20 g de cacao puro en polvo

TIRAMISÚ DE FRESAS (VARIANTE)

500 g de fresas
250 g de azúcar
250 g de agua
2 cucharadas de marrasquino (licor de cerezas)
2 huevos
500 g de queso *mascarpone*

PREPARACIÓN

BIZCOCHO

1. Precaliente el horno a 180°C.

2. Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Ponga en el vaso las claras y la sal. Programe **3 min/37°C/vel. 3**. Retire **la mariposa de las cuchillas**, vierta las claras montadas en un recipiente aparte y reserve.

3. Vuelva a colocar **la mariposa en las cuchillas**. Ponga en el vaso las yemas y el azúcar y programe **3 min/vel. 3**. Añada las claras montadas, la harina y la maicena y programe **30 seg/vel. 1**. Extienda la masa en una bandeja de horno (aprox. 30 x 35 cm.) cubierta con papel de hornear y hornee durante 12 minutos. Deje enfriar un par de minutos. Haga al menos 24 bizcochos circulares del diámetro de los vasos en los que monte el tiramisú (puede utilizar el cubilete o un cortapastas redondo) (Ver fotos).

TIRAMISÚ DE CHOCOLATE

4. Coloque la mariposa en las cuchillas. Ponga en el vaso los huevos y el azúcar y bata programando **6 min/vel. 4**.

5. Retire la mariposa de las cuchillas. Programe **2 min/vel. 2** y vaya añadiendo el *mascarpone* por el bocal (con la máquina en marcha).

6. Mientras, remoje en café frío los bizcochos cortados, presionando suavemente hasta que absorban el café suficiente. Ponga un bizcocho en el fondo de un vaso de presentación, cubra con la crema de *mascarpone* y espolvoree con cacao en polvo. Repita la misma operación, haciendo tres capas de bizcocho y crema de *mascarpone* en cada vaso, hasta que haya usado todos los ingredientes (aproximadamente 8 vasos). Reserve en el frigorífico y deje reposar por lo menos una hora.



SUGERENCIAS

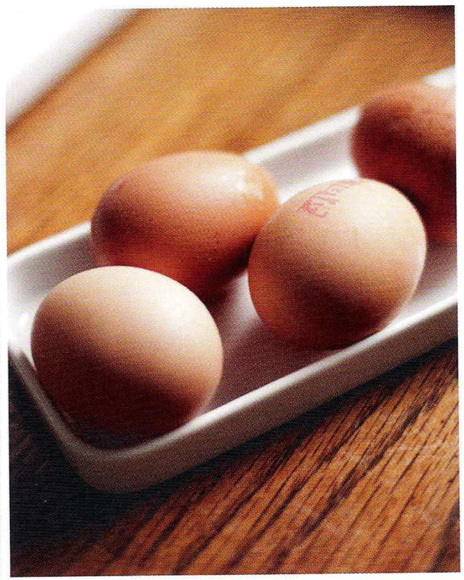
Vierta la crema de *mascarpone* en los vasos con una manga pastelera para que resulte más fácil.

Consuma el tiramisú nada más sacarlo del frigorífico.











Bandeja de horno, papel de hornear, cortapastas, 8 vasos

TIRAMISÚ DE FRESAS (VARIANTE)

4. Ponga en el vaso 200 g de fresas, 100 g de azúcar y el agua y programe **10 seg/vel. 5.** Después, programe **12 min/100°C/vel. 1**.

5. Añada el marrasquino y programe **5 seg/vel. 5**. Retire del vaso y déjelo enfriar. Lave el vaso y la tapa.

6. Corte los 300 g de fresas restantes en dados pequeños o en láminas y reserve aparte.

7. Coloque la mariposa en las cuchillas, ponga en el vaso los huevos y los 150 g de azúcar restante y programe **6 min/vel. 4**.

8. Retire la mariposa de las cuchillas. Programe **2 min/vel. 2**, con la máquina en marcha, y vaya añadiendo el *mascarpone* por el bocal.

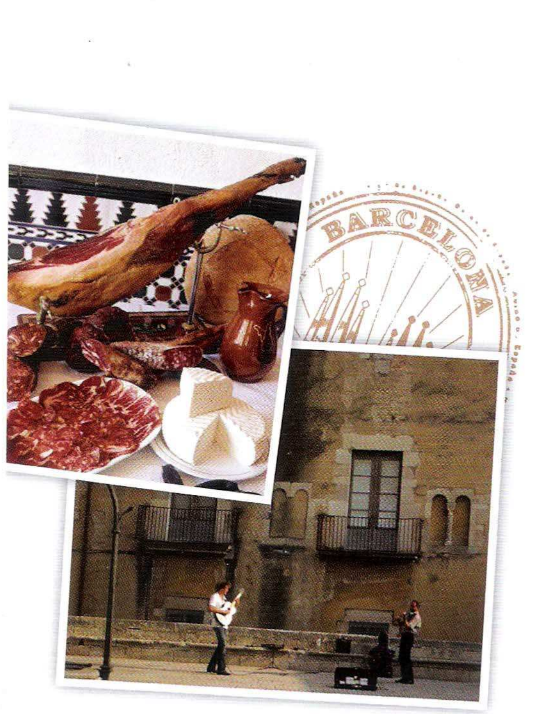
9. Mientras tanto, remoje en la salsa de fresas reservada los bizcochos cortados, presionando suavemente hasta que absorban la salsa suficiente. Ponga un bizcocho en el fondo de un vaso de presentación, cubra con la crema de *mascarpone* y con las fresas cortadas reservadas. Repita la misma operación, haciendo tres capas de bizcocho y crema de *mascarpone* en cada vaso, hasta que haya usado todos los ingredientes (aproximadamente 8 vasos). Reserve en el frigorífico y deje reposar por lo menos una hora.



ESPAÑA
LONGITUD 40° 26'N
LATITUD 3° 42'O
CAPITAL Madrid
POBLACIÓN 46 MILLONES
MONEDA Euro

FAMILIA GASTRONÓMICA
El Mediterráneo

PAÍS DE VINO | España tiene casi 1.200.000 hectáreas de viñedos, siendo el país productor de vino con mayor superficie plantada de vides en todo el mundo. Sin embargo es el tercer productor mundial de vino. Esto se debe en parte a que tiene cosechas escasas y a que, en muchas regiones, las viejas vides están plantadas muy separadas entre sí y se encuentran en terrenos áridos e infértiles. España tiene abundantes variedades de uva propias, pero el 80 por ciento de la producción se obtiene de tan sólo 20 variedades, entre ellas: tempranillo, albariño, garnacha, palomino, airén, macabeo, parellada, xarel-lo, cariñena y monastrell. Las principales regiones vinícolas españolas incluyen La Rioja y la Ribera del Duero (famosas por su producción de uva tempranillo), Jerez de la Frontera (patria del jerez, un vino fortificado), Rías Bajas (en la comunidad de Galicia, conocida por sus vinos blancos de uva albariño) y Cataluña (que incluye la zona de producción del cava y las de Penedés y Priorato, donde se produce vino).



COCINA DE VANGUARDIA | En los últimos años, España se ha ganado el reconocimiento mundial y una popularidad sin precedentes con platos exquisitos e innovadores con la garantía de chefs de prestigio internacional. Recetas que combinan la tradición popular y la creatividad artística ofreciendo nuevos y excitantes sabores y marcando las tendencias internacionalmente. La revolución gastronómica española, encabezada por maestros como Ferrán Adriá, Juan Mari Arzak y Martín Berasategui, convierte el placer de la buena comida en un lujo de sensaciones gustativas -alcanzando el máximo exponente cuando se experimenta en España. En la actualidad, la fama precede a los innovadores chefs españoles por crear recetas que abren nuevos caminos...



ACEITE DE OLIVA | En el mundo hay más de 750 millones de olivos, el 95% se encuentra en la zona del Mediterráneo. La producción mundial de aceite de oliva alcanzó en la temporada de 2006 -2007 los 2.767 millones de toneladas, cantidad a la que España aporta entre el 40 y el 45 por ciento. Las variedades más importantes en España son: picual, arbequina, hojiblanca y manzanilla.

ESPAÑA

ESPAÑA posee un patrimonio culinario espectacular y enormemente variado en el que la comida es mucho más que un mero medio de subsistencia. Es literalmente un modo de vida. En torno a las comidas del día a día se forjan amistades, se reúnen familias y se organiza el horario. Platos regionales únicos, ingredientes especiales e influencias perdurables de la ocupación árabe y morisca se unen en la inconfundible cocina española, cuya historia comenzó con los fenicios, griegos y cartagineses que se establecieron en zonas de la costa mediterránea, posteriormente los romanos y después, con una influencia más importante, los moros aportaron características de su propia cocina, que permaneció y se mezcló con el patrimonio cultural gastronómico de España. También tienen presencia los productos que se trajeron del Nuevo Mundo, tomate, patata, boniato o batata, vainilla, chocolate, alubias, calabacines y pimientos de distintas clases. España está dividida claramente en regiones, cada una de las cuales tiene su propia tradición gastronómica, su lengua y dialectos. Galicia, en el Noroeste, hace gala de su antigua herencia celta. Encontramos empanadas de carne y pescado, vieiras y excelente ternera. Asturias, más al Este, es conocida por su legendario guiso de judías blancas, la fabada; y por un queso azul fuerte llamado queso cabrales. La bebida preferida es la sidra. El País Vasco cuenta con mucho pescado como las angulas, los chipirones, la sopa de pescado, y varios platos con bacalao desalado y merluza. La cocina catalana tiene unas características muy marcadas y un abanico muy amplio de ingredientes. Cuenta con platos imaginativos que llevan pescado, como es el caso de la zarzuela, o carne, o aves combinadas habitualmente con fruta. La Comunidad Valenciana es la región de las llanuras, donde se prepara el arroz de mil maneras diferentes y se consume casi a diario. La paella es el plato más famoso de la región. Más al Sur se encuentra Andalucía, una región extensa con grandes zonas de secano que se prestan al cultivo del olivo y las vides. El gazpacho es originario de esta zona. Extremadura es la tierra de las encinas, los castaños y los cerezos y la principal zona de cría del cerdo ibérico. Los diestros maestros jamoneros curan las piezas en los secaderos . Los jamones de la Serranía de Huelva (Andalucía) tienen una calidad extraordinaria debido a las condiciones microclimáticas del ambiente en el que se secan. Experimente la gastronomía española sin prejuicios y prepárese para experimentar lo inesperado.

AJOBLANCO | El ajoblanco es la segunda sopa fría con más fama en España, obviamente tras el gazpacho. El verdadero ajoblanco se prepara con ajo, agua, almendras, pan y aceite de oliva. Puede llevar otros acompañamientos diferentes pero esta es la receta tradicional.

AJOBLANCO





TIEMPO TOTAL • 10 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



6 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 1627 / kcal 388
proteínas: 9 g | carbohidratos: 11 g | grasas: 35 g

INGREDIENTES

70 g de aceite de oliva virgen extra

200 g de almendras crudas sin piel

1 diente de ajo

1 cucharadita de sal

100 g de pan duro (sólo la miga, remojada en agua fría)

30 g de vinagre de jerez

1000 g de agua fría

30 uvas blancas cortadas por la mitad

50 g de almendras fileteadas tostadas

PREPARACIÓN

1. Ponga una jarra sobre la tapa, pese el aceite en la jarra y reserve.

2. Ponga en el vaso las almendras, el ajo y la sal y programe **30 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3. Escurra bien el pan entre las manos para eliminar el exceso de agua, añádalo al vaso y programe **15 seg/vel. 5**. La mezcla debe tener la consistencia de una pasta, de no ser así, programe otros **15 seg/vel. 5**.

4. Sujete el cubilete con una mano para evitar que vibre y programe **1 min/vel. 5**. Mientras tanto, vaya vertiendo el aceite sobre la tapa muy despacio, a hilo.

5. Agregue el vinagre y el agua fría y programe **1 min/vel. 10**.

6. Verifique el punto de sal. Reserve la sopa en el frigorífico hasta que la vaya a servir. Sirva con uvas blancas y almendras fileteadas y tostadas.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Es una sopa fría típica de Málaga, una ciudad, y también provincia, de Andalucía, una región del sur de España.



SUGERENCIAS

Si lo prepara inmediatamente antes de servir, sustituya 300 g de agua por el mismo peso en cubitos de hielo añadidos al final y removidos en velocidad 1 hasta que se disuelvan.

PAELLA VALENCIANA | La paella comenzó a preparase en el s.XVII y su uso se extendió, siendo un plato común entre los valencianos del s-XVIII. Es probablemente el plato español más conocido en el mundo entero y uno de los más apreciados por los viajeros que visitan España. El arroz socarrat (socarrado o ligeramente tostado) que queda en la base de la paella es muy apreciado.

PAELLA



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 40 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 3132 / kcal 748
proteínas: 40 g | carbohidratos: 67 g | grasas: 35 g

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 80 g de aceite de oliva virgen extra
- 600 g de pollo (o de conejo) cortado en trozos medianos (3 x 3 cm)
- 2 alcachofas limpias y cortadas en octavos o 150 g de pimientos rojos y verdes cortados en cuadrados (1 x 1 cm)
- 150 g de judías verdes cortadas en trozos (2 cm)
- 100 g de tomate triturado
- 1 - 2 cucharaditas de sal
- 1 ramita de romero
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 1 - 4 dosis de azafrán (dos o tres pellizcos de hebras)
- 300 g de arroz de grano corto, preferiblemente de la variedad Bomba
- 600 g de agua
- 2 pastillas de caldo de ave o 2 cucharaditas de concentrado casero Thermomix
- 100 g de judías blancas garrofón, de bote, enjuagadas y escurridas, o congeladas



Paella o sartén poco profunda (Ø 30 cm)

PREPARACIÓN

1. Ponga el ajo en el vaso y programe **2 seg/vel. 8**.

2. Añada el aceite y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

3. Añada el pollo y saltee programando **10 min/Varoma/⟲/vel. 🥄**.

4. Añada las alcachofas, las judías verdes, el tomate triturado, sal y romero y programe **10 min/Varoma/⟲/vel. 🥄.**

5. Añada el pimentón, el azafrán y el arroz y **5 min/Varoma/⟲/vel. 🥄**.

6. Mientras transcurre el tiempo programado en el paso 4, ponga el agua y las pastillas de caldo de ave en una paella de 30 cm de diámetro y lleve a ebullición. Añada la mezcla de arroz y sofrito a la paella y reparta uniformemente con la espátula. Deje cocinar el arroz sin removerlo.

7. Cocine 5 minutos a fuego fuerte, 10 minutos a fuego medio y 2 minutos más a fuego fuerte (para conseguir arroz socarrat en la base). Apague el fuego, cubra con papel y deje reposar durante 5 minutos. No remueva el arroz y sirva en la paella.

VARIANTE DE MARISCO

8. Ponga 3 dientes de ajo, 50 g de cebolla y 50 g de aceite de oliva virgen extra en el vaso y programe **3 seg/vel. 5** Después programe **4 min/Varoma/vel. 🥄**.

9. Agregue 200 g de calamar en trozos medianos y saltee programando **5 min/Varoma/vel. 🥄**.

10. Incorpore 100 g de tomate triturado y programe **5 min/Varoma/vel. 🥄.**

11. Añada 1/2 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de pimentón dulce, 1 pellizco de azafrán y 900 g de caldo de marisco (de pastilla o casero) Programe **5 min/100°C/vel. 🥄**.

12. Vierta la mezcla en una paella (aprox. Ø 30 cm), añada 350 g arroz, reparta uniformemente. Coloque encima (procurando que queden cubiertos por el líquido) 4 cigalas enteras, 4 gambones enteros, 200 g de gambas peladas, 200 g de chirlas o almejas y 8 mejillones. Deje hervir durante 5 minutos a fuego fuerte y a fuego medio 8 minutos más. Para conseguir un arroz socarrat, cocine a fuego durante 2 minutos. Finalmente, apague el fuego y tape la paella o la sartén con papel o con un paño y deje reposar durante 5 minutos.



SUGERENCIAS

El color de la paella depende de la cantidad de azafrán que lleve. Puede sustituir el azafrán con media cucharadita de colorante alimentario para conseguir un color más vivo.

Adorne la paella con gajos de limón y tiras de pimiento morrón en conserva.

Puede utilizar cualquier sartén de hierro o acero que sea lo suficientemente ancha y baja, por ej. una sartén grande (de aprox. Ø 30 cm).

Cómo preparar las alcachofas

COCIDO MADRILEÑO | El cocido es uno de los platos tradicionales de la cocina española y de la portuguesa. Consiste en un guiso preparado con carnes, verduras y legumbres hervidas que proporcionan un sabroso caldo al que se agregan posteriormente fideos. El cocido español más famoso es el madrileño. El caldo habitualmente se sirve como primer plato de sopa, y como segundo se sirven juntos las carnes, las verduras y los garbanzos.

COCIDO MADRILEÑO



TIEMPO TOTAL • 2 H 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 20 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 4386 / kcal 1049
proteínas: 51 g | carbohidratos: 34 g | grasas: 79 g

INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos en conserva. lavados y escurridos (1 bote grande)
- 1 hueso de jamón (300 g)
- 1 hueso de caña (100 g)
- 250 g de carne de vaca (morcillo o falda)
- 100 g de tocino fresco
- 2000 g de agua
- 200 g de zanahorias peladas, enteras o cortadas en trozos grandes
- 200 g de patatas peladas, enteras o cortadas en mitades según el tamaño.
- 500 g de repollo cortado en trozos grandes (aproximadamente medio repollo)
- 1 morcilla de cebolla envuelta en papel de aluminio (100 g)
- 1 chorizo semicurado envuelto en papel de aluminio (100 g)
- 250 g de muslos de pollo

REPOLLO REHOGADO

- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 70 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de sal

SOPA

- 50 g de fideos
- 1 ramita de hierbabuena o menta

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso 20 g de los garbanzos cocidos. Introduzca en el vaso el cestillo con los huesos, la carne y el tocino. Vierta agua hasta completar los dos litros (3 cm por debajo del borde del cestillo) y 1/2 cucharadita de sal. Programe **60 min/100°C/vel. 1**.

2. Vuelva a rellenar con agua hasta 3 cm por debajo del borde del cestillo. Ponga el resto de los garbanzos, las zanahorias, las patatas, el repollo, la morcilla, el chorizo y el muslo y contramuslo de pollo en el recipiente Varoma y sitúelo en su posición. Programe **40 min/Varoma/vel. 1**.

3. Precaliente el horno a 100°C

4. Retire el recipiente Varoma y reserve. Utilice la muesca de la espátula para sacar el cestillo. Cuele el caldo.

5. Desenvuelva la morcilla y el chorizo, coloque en una fuente de horno junto con la carne, el jamón, el hueso (si tiene tuétano) el tocino y el pollo. Ponga los garbanzos, las zanahorias, y las patatas en otra fuente de horno. Reserve el repollo aparte. Cubra ambas fuentes con papel de aluminio y mantenga calientes en el horno a 100°C.

REPOLLO REHOGADO

6. Ponga en el vaso los ajos y el aceite y programe **4 seg/vel. 6**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **4 min/100°C/vel. 1**.

7. Agregue el repollo cocido y el pimentón. Programe **5 min/100°C/vel. 2**. Retire el repollo del vaso y póngalo en el horno en la misma fuente que los garbanzos y las otras verduras.

SOPA

8. Ponga en el vaso el caldo colado (no es necesario haber lavado el vaso) y programe **3 min/100°/vel. 1**.

9. Añada los fideos y la hierbabuena y programe **5 min/100°/ vel. 1**. Vierta en la sopera y sirva.

SUGERENCIAS

Puede servir la sopa y presentar las fuentes de carne y verduras al mismo tiempo.



Carnes utilizadas en el cocido



Sopera, dos fuentes de horno, papel aluminio, colador fino

ENSAIMADAS | Esta receta tradicional mallorquina se elabora y disfruta desde tiempo inmemorial. Las primeras referencias escritas datan de finales del s-XVII. El nombre ensaimada deriva de la palabra "saim" que significa unto o manteca de cerdo. Sorprenda a su familia ofreciéndoles esta delicia en el desayuno.

ENSAIMADAS



TIEMPO TOTAL • 11 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 20 MIN



20 UNIDADES



ALTA



por unidad | kJ 834 / kcal 199
proteínas: 3 g | carbohidratos: 24 g | grasas: 10 g

INGREDIENTES

MASA MADRE

50 g de agua

10 g de levadura prensada fresca

90 g de harina de fuerza

MASA DE ENSAIMADAS

100 g de agua

75 g de azúcar

2 huevos

150 g de manteca de cerdo

410 g de harina de fuerza

½ cucharadita de sal

2 cucharadas de aceite de oliva (y algo más para engrasar la mesa)

50 g de azúcar glas

Rodillo, paño, papel de hornear, bandeja de hornear.

PREPARACIÓN

MASA MADRE

1. Ponga en el vaso 50 g agua y la levadura y programe **1 min /37°C/vel. 3**.

2. Añada 90 g harina y programe **1 min /vel. 3**. Haga una bola con la masa, póngala en un recipiente cubierta con agua templada y deje reposar hasta que suba a la superficie (aprox. 15 min).

MASA DE ENSAIMADA

3. Ponga en el vaso el agua, el azúcar, los huevos, 50 g de manteca, la masa madre escurrida, la harina y la sal y programe **30 seg/vel. 6**.

4. Amase **3 min/⊔/** ⸙. Compruebe la textura, que deberá ser blanda, lisa y consistente, debe mantener la forma cuando se hace una bola con ella. Mientras tanto, derrita la manteca restante en un cazo.

5. Amase la masa otros **3 min/⊔/**⸙, añada 2 cucharadas de aceite por el bocal con la máquina en marcha. Ponga la masa en una superficie untada de aceite, divida en 20 partes (aprox. 40 g cada una). Con el rodillo estire cada porción tan fina como sea posible, formando rectángulos. Pincele cada rectángulo con manteca fundida y enrolle formando un cilindro con cada una. Después estírelo por los extremos y gírelo formando la ensaimada, dejando un poco de separación en cada vuelta. Meta el extremo final por debajo de la masa para evitar que al crecer se desenrolle. (Ver fotos).

6. Ponga las ensaimadas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Cubra con un paño y deje reposar a temperatura ambiente durante aproximadamente 10 horas. Deje espacio entre ellas para que crezcan sin pegarse.

7. Precaliente el horno a 180°C.

8. Salpique las ensaimadas con agua, hornee durante 10 ó 15 minutos.

9. Espolvoree con azúcar glas mientras están todavía calientes del horno.



SUGERENCIAS

Puede formar una única ensaimada grande y rellenarla con crema pastelera una vez horneada y fría. O, antes de formar el cilindro, tras pincelar con la manteca fundida, puede poner una tira de sobrasada a lo largo del borde y después enrollar la masa en forma de cilindro y formar la ensaimada grande.

Recuerde que la masa debe reposar al menos 10 horas, por lo que puede preparar la receta la tarde anterior para hornear al día siguiente.

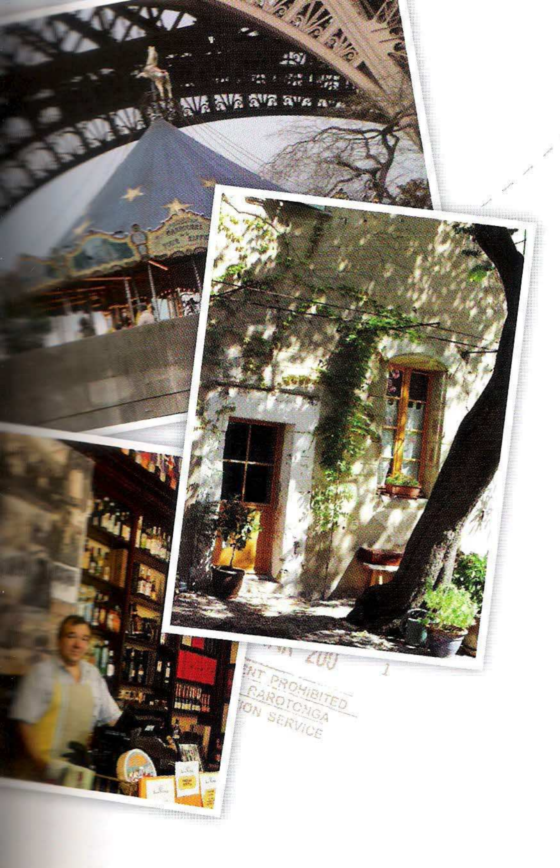
FRANCIA

LONGITUD 48° 52.4'N
LATITUD 2° 21.05'E
CAPITAL Paris
POBLACIÓN 65 MILLONES
MONEDA Euro

FAMILIA GASTRONÓMICA
El Mediterráneo

LA COCINA FRANCESA tiene una historia muy compleja. Sus indudables protagonistas son François Vatel, Brillat-Savarin y Augusto Escoffier. A Vatel se le considera el gran maestro de la cocina del s-XVII. Estaba tan obsesionado con la perfección culinaria que se suicidó tras fracasar en la organización de un extravagante banquete en honor de Luis XIV. Brillat-Savarin es famoso por su obra Phisiologie *du goût* (La fisiología del gusto), publicada en diciembre de 1825, dos meses antes de su fallecimiento. En cada una de sus páginas subyace la verdadera filosofía de Epicuro. Augusto Escoffier, nacido en la región francesa de Provenza en 1846, conoció a César Ritz y entre los dos introdujeron cambios significativos en la industria hotelera francesa. Tres de los logros profesionales más notables en la carrera profesional de Escoffier fueron su revolucionaria idea de los menús, el arte de la cocina y la organización de una cocina profesional. Escoffier simplificó el menú tal y como se había conocido hasta ese momento al escribir los platos en una lista en el mismo orden en que se servirían a los comensales (servicio a la rusa) También fue el primero en crear el menú a la carta.





PAINS AU CHOCOLAT y *croissants* | Estas piezas de repostería francesa son otro de los símbolos internacionalmente reconocidos. El *pain au chocolat* consiste en una pieza cuadrada de masa leudada, con capas como el hojaldre, que contiene una barrita de chocolate como relleno. Se elaboran con la misma masa hojaldrada con la que se elaboran los *croissants* corrientes. A veces se venden calientes, recién salidos del horno, y se encuentran, al igual que los *croissants*, en todas las panaderías francesas.



FRANCIA

LA COCINA FRANCESA es célebre por su variedad y refinamiento. Hay 26 regiones administrativas en Francia, cada cual con numerosas características que son imposibles de enumerar aquí en detalle. Pero cualquier recorrido por la gastronomía francesa, por rápido que sea, requiere mencionar sus productos más emblemáticos. Éstos incluyen los quesos, el champán y los vinos, al igual que los pescados, las especialidades de pato y oca, y por supuesto, el *pain au chocolat*. Muchos de estos productos, si no todos, son símbolos internacionalmente reconocidos. Comenzando por los quesos, Francia cuenta en la actualidad con más de 300 variedades que se dividen según su región de origen, el modo de preparación o el tipo de leche utilizada (vaca, cabra u oveja). Aún es más, es el modo de preparación junto con la clase de leche utilizada lo que da a ciertos quesos muy famosos (camembert, *brie* de *Meaux*, *roquefort*, *reblochon*, *munster*, *pont l'èvêque*, *epoisses*, *tomme* de Saboya...) sus características típicas. El champán data del s-XVIII y es otro símbolo internacional. Es un vino espumoso y debe su nombre a su región de origen, que se encuentra a unos 90 minutos (145 km) al noreste de Paris. Tanto su localización geográfica septentrional, como el clima riguroso, el suelo alcalino, la escasez de sol y las cosechas limitadas, hacen que ésta sea una tierra única. Es por ello por lo que el auténtico champán sólo se puede producir en Francia. Las uvas *pinot*, *meunier y chardonnay* son las variedades utilizadas para la fabricación de este vino espumoso.

El marisco es uno de los elementos más elegantes de la cocina francesa. Las recetas van de las sencillas ostras de Cancale, servidas crudas con un chorrito de zumo de limón, a la exquisita bullabesa de Marsella, o a las aterciopeladas y ricas cremas de crustáceos y mariscos.

Al igual que las trufas, el foie gras procede de la región del Perigord. Considerado una delicatessen equivalente a buen gusto y refinamiento, esta especialidad gastronómica se ha extendido por el mundo en múltiples variantes. Su gusto exquisito hace que quienes lo consumen no tengan en consideración que se prepara con hígado, ya sea de pato o de oca.

TARTA FLAMBEADA | Es un plato típico de Alsacia consistente en una masa de pan extendida fina y con forma ovalada, cubierta con *crème fraîche*, cebolla y beicon. Es una de las especialidades gastronómicas más famosas de la región. El nombre deriva del modo en que se hornea a altas temperaturas en hornos de leña abiertos, por lo que la tarta se hace en pocos minutos y tiene una corteza crujiente.

TARTA FLAMBEADA ALSACIANA
(TARTE FLAMBÉE - FLAMMKUECHE)



TIEMPO TOTAL • 1 H 20 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 15 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 3506 / kcal 838
proteínas: 30 g | carbohidratos: 97 g | grasas: 36 g

INGREDIENTES

MASA
- 320 g de agua
- 20 g de levadura prensada fresca de panadería
- 500 g de harina de fuerza
- 1 cucharadita de sal

COBERTURA
- 300 g de cebollas cortadas por la mitad
- 200 g de beicon ahumado en dados
- 200 g de requesón o queso *cottage*
- 200 g de *crème fraîche*
- 2 pellizcos de sal
- 2 pellizcos de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Paño, dos bandejas de horno, papel de hornear, rodillo

PREPARACIÓN

MASA

1. Ponga el agua y la levadura prensada en el vaso y programe **2 min/37°C/vel. 2**.

2. Añada la harina y la sal y amase programando **2 min 30 seg/⊔/⸙**. Haga una bola con la masa, póngala en un bol grande, cubra con un paño y deje reposar en un lugar templado durante 30 minutos.

COBERTURA

3. Precaliente el horno a 230°C

4. Ponga la cebolla en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Con la espátula baje la cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5. Agregue los dados de beicon y programe **15 min/Varoma/↺/vel. ⸙**. Vierta en el cestillo y reserve.

6. Ponga en el vaso el requesón, la *crème fraîche*, la sal y la pimienta y programe **10 seg/↺/vel. 2**.

7. Divida la masa en 4 bolas iguales. Estire las bolas de masa sobre una superficie espolvoreada con harina para formar rectángulos (de 3 mm de grosor) Ponga los rectángulos de masa en dos bandejas de horno cubiertas con papel de hornear.

8. Ponga algo de la mezcla de queso sobre el centro de cada rectángulo y extienda con la espátula, repartiéndola sobre la masa pero dejando un borde de un centímetro sin cubrir. Reparta la mezcla de cebolla, beicon y aceite sobre las tartas y hornee durante 10-15 minutos. Corte y sirva inmediatamente.

VARIANTES

Cubra la tarta con
- dados de salmón ahumado y rodajas de cebolleta
- queso feta desmigado, tiras de pimiento y aceitunas
- espinacas, rodajas de tomate y *mozzarella*
- manzanas laminadas, azúcar con canela y calvados

INFORMACIÓN ADICIONAL

El nombre de tarta flambeada o Flammkueche hace referencia al método tradicional que las cocinaba al fuego directamente en contacto con la llama. Originalmente, la masa utilizada para esta especie de pizza alsaciana, se preparaba con manteca de ganso, harina, levadura fresca y sal.



SUGERENCIAS
Si lo prefiere, puede utilizar una cobertura de cebolla cruda y beicon.

POLLO AL VINO TINTO |Su nombre francés es coq au vin. Este pollo guisado con vino, cebollas y champiñones es una receta muy famosa de la cocina francesa. Es una especialidad muy antigua y requiere una preparación muy cuidada digna de su origen francés. Habitualmente utilizan vino tinto de Borgoña para marinar el pollo toda la noche y después lo guisan a fuego lento hasta que está tierno.

POLLO AL VINO TINTO *(COQ AU VIN)*



TIEMPO TOTAL • 9 H 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 30 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 4026 / kcal 962
proteínas: 63 g | carbohidratos: 70 g | grasas: 40 g

INGREDIENTES

- 50 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 300 g de Borgoña, o Ribera del Duero u otro vino tinto con cuerpo
- 50 g de coñac
- 1 baya de enebro
- 1 hoja de laurel
- 1 pollo de 1200 g cortado en trozos (los cuartos traseros y las pechugas, con piel y huesos)
- 50 g de beicon ahumado en dados
- 150 g de zanahorias en rodajas (5 mm)
- 100 g de cebollitas perla
- 200 g de agua
- 1 pastilla de caldo de ave o 1 cucharadita de concentrado casero
- 100 g de champiñones cortados en cuartos
- 1 baguette

PREPARACIÓN

1. Ponga la cebolla y el ajo en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2. Añada 20 g de aceite de oliva y saltee programando **5 min/Varoma/vel. 1**.

3. Añada el vino, el coñac, la baya de enebro y la hoja de laurel y programe **3 min 30 seg/100°C/vel. 1**. Retire del vaso a un bol y deje enfriar. Ponga los trozos de pollo en otro bol y vierta por encima el vino aromatizado enfriado. Reserve en el frigorífico, durante al menos 8 horas, para marinarlo.

4. Ponga el cestillo en un bol, vierta el vino y los trozos de pollo en el cestillo . Reserve el vino de marinar.

5. Ponga 20 g de aceite de oliva en el vaso y programe **1 min 30 seg/Varoma/vel. 1**. Añada los dados de beicon y saltee programando **3 min/Varoma/vel. 1**.

6. Añada la zanahoria, las cebollitas y cuartos traseros cortados en dos (reserve los trozos de pechuga) y programe **8 min/Varoma/⟲/vel. 1** sin poner el cubilete.

7. Añada el vino de marinar el pollo, el agua y la pastilla de caldo y programe **10 min/100°C/⟲/vel. 🥄**.

8. Añada los trozos de pechuga y los champiñones y programe **10 min/100°C/⟲/vel. 🥄** removiendo con la espátula de vez en cuando. Retire los trozos de pollo a una fuente de servir caliente, vierta el resto del contenido del vaso por encima. Sirva inmediatamente con rebanadas de baguette.

SUGERENCIAS

Si lo prefiere, antes del paso 4, fría los trozos de pollo con la piel hacia abajo en una sartén hasta que se doren o retire la piel cuando se termine el tiempo del paso 8.

En lugar de la baguette, puede acompañarlo con patatas hervidas o puré de patatas.

Un pollo de 1200 g proporciona unos 600-700 g de carne. Puede usar la carcasa y las alas para elaborar un caldo claro de pollo.



Trocee el pollo de este modo para conseguir un resultado final perfecto.

TARTA DE CHOCOLATE |Definitivamente una receta francesa exquisita. Esta tarta de chocolate es el testimonio del talento de los franceses para la repostería. Son maestros pasteleros y amantes del chocolate, por lo que esta receta es muy popular en Francia. La fina masa de avellanas combina a la perfección con el relleno de chocolate que se funde en la boca.

TARTA DE CHOCOLATE *(TARTE AU CHOCOLAT)*



TIEMPO TOTAL • 1 H 15 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 20 MIN



10 UNIDADES



MEDIA



por unidad | kJ 1478./ kcal 353
proteínas: 5 g | carbohidratos: 32 g | grasas: 23 g

INGREDIENTES

MASA
25 g de avellanas

80 g de mantequilla cortada en trozos

50 g de azúcar

1 huevo

180 g de harina

RELLENO
200 g de chocolate negro troceado (mínimo 50% cacao)

150 g de nata

2 yemas de huevo

50 g de azúcar



Rodillo, papel de hornear, molde desmontable de quiche de Ø 24 cm, legumbres secas para hornear el fondo de la tarta.

PREPARACIÓN

MASA
1. Ponga las avellanas en el vaso y programe **10 seg/vel. 9**.

2. Añada la mantequilla, el azúcar, el huevo y la harina y amase programando
30 seg/vel. 5. Forme una bola con la masa, póngala en un bol, cubra con film transparente y deje reposar en el frigorífico durante 30 minutos. Precaliente el horno a 180°C

3. Estire la masa en forma de círculo de aproximadamente 26 cm de diámetro, ponga la masa estirada en un molde desmontable de quiche (Ø 24 cm) untado de mantequilla y espolvoreado con harina. Pinche la masa con un tenedor, cubra con papel de hornear, cubra el papel con garbanzos o alubias secas y hornee durante 15 minutos. Retire los garbanzos y el papel de hornear de la tarta. Baje la temperatura del horno a 120°C (Ver foto).

RELLENO
4. Ponga el chocolate en el vaso, rállelo programando
6 seg/vel. 8.

5. Añada la nata y programe
6 min/90°C/vel. 2.

6. Añada las yemas de huevo y el azúcar y programe **1 min/vel. 3**. Vierta el relleno sobre la masa horneada. Introduzca en el horno durante 30-35 minutos. Deje enfriar antes de servir.

SUGERENCIAS

Está aún mejor el día después de hacerla. Si lo desea, añada avellanas picadas al relleno y reparta virutas de chocolate blanco sobre la tarta.

En Francia toman esta tarta con crema inglesa, nata montada o mermelada de cerezas.



a

CLAFOUTI DE CEREZAS | Esta receta francesa es conocida por su delicioso aspecto y su sabor poco usual. Se trata de un postre hecho con fruta horneada con leche, huevos y almendras que tiene la apariencia de un flan con cerezas que asoman con su vivo color en la superficie de la masa. Originaria de Limosín, una región francesa, esta receta es un final original para una comida de domingo y un modo distinto de consumir la fruta.

CLAFOUTI DE CEREZAS *(CLAFOUTI AUX CERISES)*



TIEMPO TOTAL • 1 H 10 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 15 MIN



8 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 1121 / kcal 267
proteínas: 7 g | carbohidratos: 31 g | grasas: 11 g

INGREDIENTES

100 g de azúcar

30 g de almendras

80 g de harina (y algo más para espolvorear el molde)

500 g de leche

3 huevos

40 g de mantequilla (y algo más para untar el molde)

30 g de kirsch

500 g de cerezas oscuras y maduras (sin hueso)



Molde de flan o quiche (Ø 26 cm)

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180°C

2. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice **15 seg/vel. 10**. Retire 2 cucharadas del vaso y reserve en un recipiente aparte.

3. Agregue las almendras al vaso y programe **10 seg/vel. 7**.

4. Añada la harina, la leche, los huevos, la mantequilla y el kirsch y programe **7 min/80°C/vel. 3**. Ponga las cerezas en una fuente de horno engrasada y espolvoreada con harina (Ø 26 cm), vierta la mezcla de leche y huevos sobre las cerezas y hornee durante 40-45 minutos.

5. Sirva templado o frío. Antes de servir, espolvoree con el azúcar glas reservado.

VARIANTES
En lugar de cerezas y kirsch añada:
• trozos de manzana y calvados
• láminas de pera y licor de pera
• trozos de plátano, coco rallado y ron
• frutas de temporada que tenga a mano



SUGERENCIAS

Para evitar que las cerezas se hundan, vierta primero un cuarto de la masa en la fuente y hornee durante 6 minutos a 180°C, después esparza las cerezas sobre el fondo horneado, vierta el resto de la masa por encima y hornee durante 30-35 minutos.

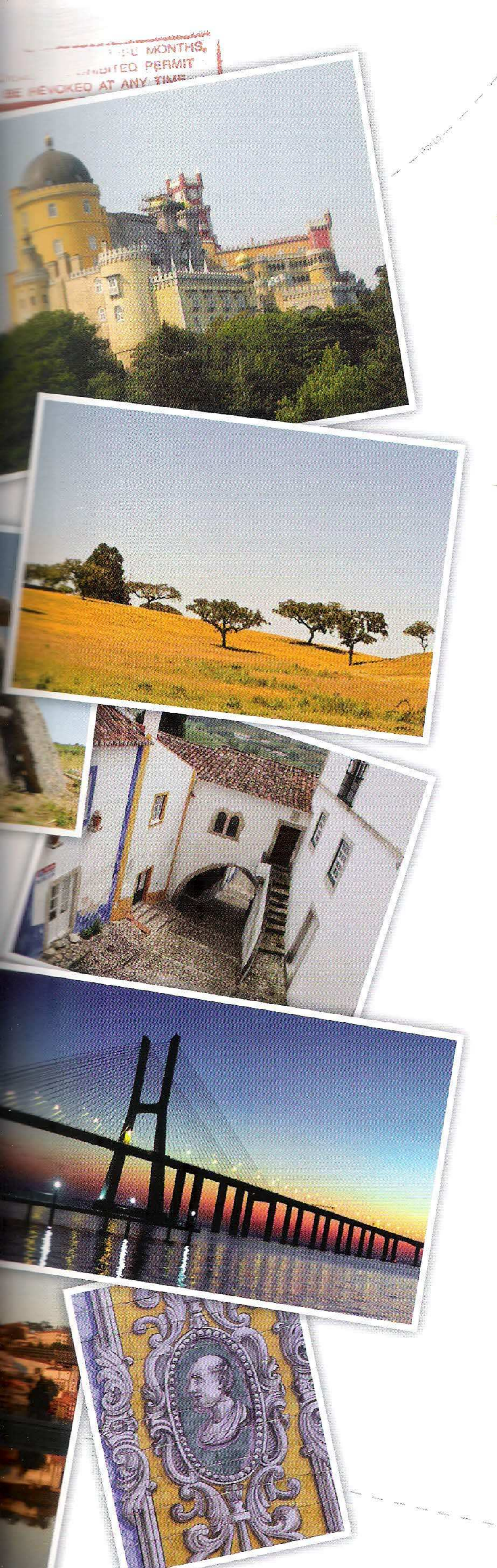
Los franceses no suelen quitar el hueso a las cerezas para preparar el clafouti.



PORTUGAL
LONGITUD 38° 42'N
LATITUD 09° 10'O
CAPITAL Lisboa
POBLACIÓN 10 MILLONES
MONEDA Euro

FAMILIA GASTRONÓMICA
El Mediterráneo

VINO DE OPORTO | Portugal goza de reconocimiento por sus vinos, especialmente los de la regiones del Duero, Alentejo y Dao, pero es el oporto el que resulta uno de los productos estrella hoy en día. Es un vino fortificado naturalmente, obtenido exclusivamente de las uvas de la región con denominación de origen del Douro (Duero), en el norte del país, a unos 100 km al este de la ciudad de Oporto. A pesar de elaborarse de uvas de la región del Duero y de criarse en las bodegas de Vila Nova de Gaia, esta bebida se conoce como vino de Oporto desde la segunda mitad del s-XVII porque su exportación al mundo entero se hacía desde el puerto de dicha ciudad. El aceite de oliva es otro de los productos importantes de Portugal, que junto con España, Italia y Grecia, es uno de los mayores productores y exportadores de este alimento básico.



PORTUGAL

A PESAR DE SER UNO DE LOS PAÍSES MÁS PEQUEÑOS de Europa, Portugal tiene una amplia y variada tradición culinaria. Las razones se encuentran primero en su geografía, a continuación en su Historia, y finalmente en sus tradiciones culturales. La verdad es que a pesar de tener un territorio metropolitano muy pequeño, Portugal cuenta con muchos kilómetros de costa atlántica, el interior del Norte, con inviernos crudos, y el interior del Sur, que llega hasta el Algarve y es conocido por sus temperaturas cálidas en verano y suaves en invierno. Las regiones autónomas de Azores y Madeira, formadas por dos archipiélagos, completan el territorio. Estas características geográficas han favorecido desde siempre el consumo abundante de pescado, mariscos, aceite de oliva y cereales del sur del país, así como cerdo, verduras y otros productos hortícolas.

En la Edad Media, Portugal fue uno de los primeros países en asentarse durante el s-XIII, lo que explica en parte sus tradiciones culturales y culinarias. La repostería conventual, tal y como indica su nombre, se originó en los conventos hace más de setecientos años, y es un ejemplo de la permanencia de estas tradiciones y costumbres. El bacalao, que los portugueses vienen pescando desde hace más de cinco siglos en el Atlántico Norte, y que presumen de saber preparar de mil maneras diferentes, es otra de las insignias culinarias del país. Platos como el cocido a la portuguesa (carne y verduras hervidos junto con embutidos), la caldereta de pescado, las sardinas asadas (sobre brasas de carbón), la feijoada (guiso portugués de alubias), o la alheira (salchicha de pan y ajo), son otros ejemplos clásicos de la cocina tradicional portuguesa. Las recetas incluidas en las páginas siguientes son también parte de esa herencia gastronómica. Sólo hay cuatro, pero podrían ser cientos si tuviéramos más espacio...

BACALAO AL HORNO | El bacalao es uno de los ingredientes más populares de la cocina portuguesa. Se prepara y combina de mil formas diferentes y es muy típico en Navidad, fecha en la que no hay mesa en la que no se sirva este plato. Es un ingrediente práctico y versátil como demuestra esta receta.

BACALAO AL HORNO *(BACALHAU NO FORNO)*



TIEMPO TOTAL • 45 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 3477 / kcal 831
proteínas: 129 g | carbohidratos: 14 g | grasas: 28 g

INGREDIENTES

300 g de puerros en rodajas (sólo la parte blanca)

300 g de cebollas cortadas por la mitad

50 g de aceite de oliva

600 g de bacalao, previamente desalado, sin piel y en trozos

6 huevos

25 g de harina

200 g de leche

1/4 cucharadita de sal

2 pellizcos de pimienta

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 200°C.

2. Ponga los puerros y las cebollas en el vaso, programe **6 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3. Añada el aceite y programe **8 min/Varoma/vel. 1**.

4. Añada el bacalao desalado y programe **10 min/100°C/↺/vel.** ⸸. Vierta el contenido del vaso en una fuente de horno apta para servir.

5. Ponga los huevos, la harina, la leche, la sal y la pimienta en el vaso, programe **30 seg/✗/vel. 5**. Cubra el bacalao de la fuente con la mezcla de leche y huevos y hornee a 200°C durante 10-15 minutos, hasta que la superficie esté dorada.



Fuente de horno para servir



SUGERENCIAS

Sirva con una ensalada verde o patatas al vapor.

Espolvoree con hojas de cilantro.

ESTOFADO PORTUGUÉS DE CERDO CON REPOLLO | Este estofado es típico del norte de Portugal. Es una de esas recetas que se transmiten de generación en generación y su popularidad se mantiene porque es una comida barata, sabrosa y contundente que combina ingredientes cuyo consumo conjunto es indispensable en una dieta sana (carne, pasta, legumbres y verdura) todo ello combinado con una salsa magnífica.

ESTOFADO PORTUGUÉS DE CERDO CON REPOLLO *(RANCHO)*



TIEMPO TOTAL • 3 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 2267 / kcal 542
proteínas: 30 g | carbohidratos: 39 g | grasas: 29 g

INGREDIENTES

- 450 g de costillas de cerdo, separadas entre si
- ½ cucharadita de sal gorda
- 100 g de cebolla cortada en dos trozos
- 2 dientes de ajo
- 30 g de aceite de oliva
- 180 g de salchichas de cerdo ahumadas, cortadas en rodajas de 5 mm
- 120 g de tomate natural triturado (en conserva)
- 500 g de agua
- 1 pastilla de caldo de carne, o 1 cucharadita de concentrado casero Thermomix
- 250 g de repollo cortado en tiras de 5 mm
- 60 g de macarrones u otra pasta corta similar
- 1 bote de garbanzos lavados y escurridos (peso escurrido 540 g)

PREPARACIÓN

1. Sale las costillas de cerdo y reserve en el frigorífico durante 2 horas.

2. Ponga en el vaso la cebolla y el ajo y programe **3 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3. Añada el aceite y las salchichas y programe **7 min/Varoma/vel. 1** (Ver foto).

4. Añada el tomate y las costillas reservadas y programe **3 min/100°C/↺/vel. 1**.

5. Agregue al vaso el agua y la pastilla de caldo. Sitúe el recipiente Varoma en su posición con el repollo y programe **25 min/Varoma/↺/vel. 🥄**.

6. Retire el recipiente Varoma. Añada al vaso los macarrones, ponga los garbanzos en la bandeja Varoma, y vuelva a situar el recipiente Varoma en su posición (con el repollo en el recipiente y los garbanzos en la bandeja). Programe **el tiempo que indique el paquete de macarrones/Varoma/↺/vel. 🥄**. Sirva todo junto inmediatamente en una fuente grande.

VARIANTES

- Añada morcilla al recipiente Varoma al mismo tiempo que pone el repollo.
- En lugar de garbanzos, puede utilizar alubias cocidas (blancas o rojas).


a

POLLO A LA BRACARENSE | Este plato se sirve frecuentemente en Portugal porque es barato y sencillo de preparar. Su nombre hace referencia a su origen, la ciudad de Braga, también conocida como la sede de la Iglesia Católica en Portugal.

POLLO CON ARROZ A LA BRACARENSE

(FRANGO COM ARROZ À BRACARENSE)



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 15 MIN



6 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 2622 / kcal 627
proteínas: 63 g | carbohidratos: 46 g | grasas: 21 g

INGREDIENTES

100 g de cebolla

2 dientes de ajo

60 g de aceite de oliva

1200 g de pollo sin piel (las patas y la pechuga con hueso) cortado en trozos

2 tomates maduros cortados en cuartos

100 g de chorizo sin tripa cortado en rodajas

150 g de beicon ahumado en cubitos

1 pastilla de caldo de pollo o 1 cucharadita de concentrado casero Thermomix

1 hoja de laurel

sal

4 pellizcos de pimienta

200 g de agua y algo más para rellenar el vaso

150 g de repollo en trozos

200 g de guisantes congelados

300 g de arroz de grano largo (no precocido)

PREPARACIÓN

1. Ponga la cebolla, los dientes de ajo y el aceite de oliva en el vaso y programe **3 seg/vel. 5.** Sofría programando **5 min/Varoma/vel. 1**.

2. Añada las patas de pollo troceadas, el tomate. el chorizo, el beicon ahumado, la pastilla de caldo de pollo, la hoja de laurel, 1 cucharadita de sal, la pimienta y 200 g de agua, programe **10 min/100°C/⟲/vel. ⟲**.

3. Incorpore la pechuga de pollo troceada, programe **10 min/100°C/⟲/vel. ⟲.** Saque los trozos de pollo del vaso y resérvelos en el recipiente Varoma para mantenerlos templados.

4. Agregue al contenido del vaso el repollo, los guisantes y el arroz, vierta agua hasta alcanzar la marca de 2 litros, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **18 min/100°C/⟲/vel. ⟲**.

5. Vierta el contenido del vaso en una fuente de servir precalentada, añada los trozos de pollo del recipiente Varoma y sirva inmediatamente.



BIZCOCHO DE MADEIRA | El bizcocho de Madeira se asocia tradicionalmente con la Navidad y es una mezcla perfecta de abundantes ingredientes, en la que melaza y especias se llevan el protagonismo. Esta antigua receta es hoy día uno de los bizcochos más populares de la isla de Madeira, donde hay quien afirma que es de origen británico.

BIZCOCHO DE MADEIRA *(BOLO DE MEL DA MADEIRA)*



TIEMPO TOTAL • 13 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



16 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 1611 / kcal 385
proteínas: 6 g | carbohidratos: 47 g | grasas: 18 g

INGREDIENTES

La piel de 2 naranjas de cultivo biológico (sólo la parte coloreada)
La piel de 2 limones de cultivo biológico (sólo la parte coloreada)
150 g de nueces
40 g de almendras
150 g de mantequilla (y un poco más para engrasar el molde y pincelar la masa)
100 g de cerveza negra
50 g de vino de Madeira u oporto
170 g de melaza
El zumo de una de las naranjas de cultivo biológico
550 g de harina
150 g de azúcar moreno
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de clavo molido
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta molida
1/2 cucharadita de jengibre molido
1/2 cucharadita de nuez moscada molida
50 g de pasas de corinto

COBERTURA

14 almendras peladas
14 nueces en mitades

PREPARACIÓN

1. Ponga la piel de naranja y de limón, las nueces y las almendras en el vaso y programe **20 seg/vel. 7**. Retire del vaso y reserve.

2. Ponga 150 g de mantequilla, la cerveza, el vino, la melaza y el zumo de naranja en el vaso y programe **3 min/37°C/vel. 1**.

3. Agregue la harina, el azúcar moreno, el bicarbonato, las especias y las pasas y, con la ayuda de la espátula, mezcle programando **1 min/↺/vel. 6**. La consistencia debe ser la de una masa de pan. Ponga la masa en un recipiente de plástico, pincélela con mantequilla, cúbrala bien con film transparente y deje levar durante 12 horas.

COBERTURA

4. Precaliente el horno a 180°C

5. Vierta la masa en un molde de horno de 26 cm. de diámetro, engrasado y espolvoreado con harina. Adorne la superficie con las almendras y las mitades de nuez. Hornee durante 45-50 minutos.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Tradicionalmente no se corta con cuchillo sino que se separan y se comen las porciones con la mano. Esta tradición se mantiene aún hoy en muchos locales en Madeira.

SUGERENCIAS

Una vez frío, este bizcocho se envuelve tradicionalmente en papel de horno y se guarda en una lata. De este modo puede conservarse durante todo un año.



Melaza | La melaza es un líquido viscoso y extremadamente dulce que se obtiene como subproducto del proceso de refinado de la caña de azúcar. La palabra melaza es un aumentativo despectivo de la palabra miel, ya que se considera un producto de menor calidad a la melaza



Recipiente plástico, molde desmontable de 26 cm. de diámetro



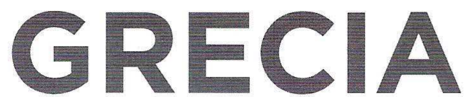
GRECIA
LONGITUD 38° 00'N
LATITUD 23° 43'E
CAPITAL Atenas
POBLACIÓN 11 MILLONES
MONEDA Euro

FAMILIA GASTRONÓMICA
El Mediterráneo

ACEITE DE OLIVA | El aceite de oliva es el ingrediente más antiguo y característico de la cocina griega. Se obtiene de los olivos del país y es parte del sabor inconfundible de la comida griega.

EL CEREAL PRINCIPAL en Grecia es el trigo. Aunque la cebada también se cultiva. Las verduras que se cultivan principalmente son: tomates, berenjenas, ocra, pimientos verdes y cebollas. La miel de Grecia es casi toda de flor de árboles frutales y cítricos (limonero, naranjo, naranjo amargo), de flor de tomillo y también hay miel de abeto. La almáciga (resina aromática y blanquecina del lentisco) se recolecta en la isla de Chios en el mar Egeo.





GRECIA

LA COCINA TRADICIONAL GRIEGA es de tipo mediterráneo, compartiendo muchos rasgos con las de Italia, los Balcanes, Turquía y el este del Mediterráneo. La cocina griega contemporánea hace amplio uso del aceite de oliva, las verduras y hierbas aromáticas, cereales y panes, vino, pescado y varias carnes, incluyendo pollo y conejo. En los postres abundan la miel y las nueces, con muchas recetas basadas en la pasta filo. La cocina griega utiliza ciertos condimentos más a menudo que otras cocinas mediterráneas (orégano, menta, cebolla, eneldo y hojas de laurel) Muchas recetas griegas, especialmente en el Norte, utilizan para los estofados especias habitualmente utilizadas en otros sitios para recetas dulces, como la canela y el clavo.

El clima y el terreno han favorecido la cría de ciertas razas de cabras y ovejas en lugar de otro ganado, por ello no abundan las recetas con carne de vacuno. Los platos de pescado son muy habituales en las zonas costeras y en las islas. En la cocina griega se emplea una gran variedad de quesos, incluyendo *feta, kasseri, kefalotyri, graviera, anthotyros, manouri, metsovone y mizithra.* El exceso de refinamiento se considera algo opuesto al espíritu campechano de la cocina griega, aunque en los círculos gastronómicos griegos, la tendencia actual está a favor de un estilo más refinado. Cenar fuera de casa es algo muy habitual en Grecia, y esto no es algo reciente. Hay multitud de tabernas y *estiatorios* que sirven comida casera a precios muy asequibles donde acuden tanto griegos como turistas. El café griego es fuerte, y se sirve en tazas pequeñas. Está hecho de un grano de café con un tueste especial que se muele fino y los posos no se filtran, se dejan en el café (se posan en el fondo de la taza). Se suele ver a los hombres de más edad, sentados por la mañana temprano en las mesas de las terrazas de los cafés locales (*kafeneio*) con sus pequeñas tazas de café griego, poniéndose al día de sus vidas respectivas. El café es lo primero que se le ofrece a una visita, junto con conversación y amistad.

FLAN DE PUERROS | A pesar de la fama de plato sofisticado que tienen los soufflés y los flanes, se trata de recetas realmente fáciles y sencillas de preparar. El truco está en servirlos recién sacados del horno. Este flan griego es un acompañamiento tradicional hecho con queso y puerros y nos trae aromas de cocina mediterránea.

FLAN DE PUERROS *(ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΠΡΑΣΟ)*



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



6 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 2023 / kcal 484
proteínas: 27 g | carbohidratos: 21 g | grasas: 32 g

INGREDIENTES

150 g de queso gruyère cortado en trozos

150 g de queso edam cortado en trozos

500 g de agua

600 g de puerros cortados en rodajas (2-3 mm)

400 g de leche

50 g de mantequilla a temperatura ambiente

120 g de harina

6 huevos

1 cucharadita de sal

5 pellizcos de pimienta

1 pellizco de nuez moscada molida

PREPARACIÓN

1. Ponga los quesos en el vaso y programe **10 seg./vel. 7**. Retire del vaso y reserve. Precaliente el horno a 200°C

2. Ponga el agua en el vaso, introduzca el cestillo con los puerros. Programe **20 min/Varoma /vel. 1**.

3. Retire el cestillo, ponga los puerros y los quesos rallados en una fuente refractaria engrasada y reserve. Vacíe el vaso.

4. Ponga en el vaso la leche, la mantequilla, la harina, los huevos, la sal, la pimienta y la nuez moscada y programe **10 seg/vel. 5** Vierta esta mezcla en la fuente refractaria, sobre los puerros y el queso. Hornee durante 25 ó 30 minutos. Sirva inmediatamente.

VARIANTE

• Puede añadir restos de pescado o patatas hervidas junto con los puerros.



Fuente refractaria (40 x 25 x 6 cm) o 6 recipientes refractarios individuales



SUGERENCIAS

Sirva como entrante (10-12 raciones) o como plato principal acompañado de una ensalada de temporada.

MOUSSAKA | La *moussaka* es una de las recetas griegas más conocidas en todo el mundo. Este plato consistente en varias capas de berenjenas, carne de cordero picado y tomate, puede llevar también patatas, bechamel y champiñones. Tradicionalmente cada capa tiene su propio proceso de cocción, por ello es considerada una especialidad gastronómica.

MOUSSAKA (ΜΟΥΣΑΚΑΣ)



TIEMPO TOTAL • 2 H 40 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 40 MIN



8 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 2508 / kcal 598
proteínas: 33 g | carbohidratos: 29 g | grasas: 37 g

INGREDIENTES

170 g de queso parmesano rallado

600 g de berenjenas, cortadas en rodajas de 1 cm

600 g de patatas cortadas en rodajas de 1 cm

20 g de aceite de oliva

1/2 cucharadita de sal

PICADILLO DE CARNE

100 g de cebolla cortada en dos trozos

30 g de aceite de oliva

700 g de carne picada (ternera o cordero)

150 g de vino tinto

400 g de tomate natural triturado (en conserva)

2 cucharaditas de sal

1/2 cucharadita de pimienta

1/4 cucharadita de clavo molido

1 cucharadita de canela molida

SALSA MORNAY

60 g de mantequilla cortada en trozos

80 g de harina

1000 g de leche

1 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta

1 pellizco de nuez moscada molida

1 huevo

PREPARACIÓN

1. Ponga la berenjena en el recipiente Varoma y las patatas en la bandeja Varoma y coloque ésta sobre el recipiente Varoma. Reserve el recipiente Varoma aparte.

PICADILLO DE CARNE

2. Ponga la cebolla en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Con la espátula baje la cebolla hacia las cuchillas.

3. Agregue el aceite de oliva y programe **4 min/Varoma/vel. 1**. Programe otros **5 min/Varoma/⟲/vel. 2**, con la máquina en marcha, añada la carne picada por el bocal.

4. Incorpore el vino, el tomate, la sal, la pimienta, el clavo y la canela y programe **5 min/100°C/⟲/vel. 1**. Coloque el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/⟲/vel. 1**.

5. Retire la bandeja Varoma, vierta las patatas en una fuente refractaria (40 x 25 x 6 cm.), añada 20 g de aceite de oliva y 1/2 cucharadita de sal, mezcle con la espátula y extienda uniformemente sobre el fondo de la fuente. Espolvoree un poco de queso sobre las patatas, reparta encima una capa con la mitad de la mezcla de carne. Ponga las berenjenas sobre la carne, espolvoree con más queso y cubra con el resto de la carne. Lave el vaso.

6. Precaliente el horno a 180°C

SALSA MORNAY

7. Ponga la mantequilla en el vaso y programe **3 min/100°C/⊗/vel. 1**.

8. Añada la harina y programe **3 min/100°C/vel. 1**.

9. Incorpore la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada y programe **12 min/100°C/vel. 3**.

10. Programe **1 min/100°C/vel. 3**, con la máquina en marcha, agregue el huevo y 40 g de queso rallado por ell bocal.

11. Vierta la salsa sobre el contenido de la fuente y espolvoree con el resto del queso rallado. Hornee a 180° durante 40-50 minutos.



SUGERENCIAS

En lugar de cocinar al vapor la berenjena y las patatas en el recipiente Varoma, puede asarlas en horno precalentado a 250°. Antes, ponga las rodajas de berenjena en remojo, en agua con 2 cucharaditas de sal, escurra y seque entre dos capas de papel de cocina. Ponga la berenjena en una bandeja de horno, reparta 30 g de aceite de oliva por encima, mezcle con la espátula y extienda en una capa uniforme en la bandeja. Mezcle las patatas con 40 g de aceite de oliva y 1 cucharadita de sal en una bandeja de horno, extienda en una capa uniforme. Hornee las berenjenas y las patatas al mismo tiempo durante 15 minutos hasta que estén a medio hacer.

Para dividir fácilmente la *moussaka* en porciones individuales, una vez horneada abra parcialmente la puerta del horno, espere 30 minutos y corte en porciones.

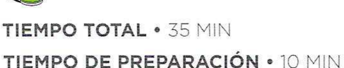
Fuente refractaria (40 x 25 x 6 cm)

PANECILLOS DE LECHE CON QUESO | Este aperitivo ligero confirma el talento culinario de los griegos. Un bocado simple y delicioso que funde la suavidad de la leche con el sabor intenso del queso feta en unos panecillos redondos y esponjosos. Sorprenda a sus invitados con una receta Thermomix fácil y rápida.

PANECILLOS DE LECHE CON QUESO

(ΨΩΜΑΚΙΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΓΑΛΑ)





TIEMPO TOTAL • 35 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



12 UNIDADES



BAJA



por unidad | kJ 759 / kcal 181
proteínas: 9 g | carbohidratos: 10 g | grasas: 12 g

INGREDIENTES

140 g de harina

1 1/2 cucharadita de semillas de hinojo

2 huevos

1 clara de huevo

300 g de leche

40 g de mantequilla

1/2 cucharadita de sal

1 pellizco de pimienta

1 cucharadita de levadura química

200 g de queso de oveja cortado en trozos (queso feta o queso *mizithra*)

100 g de queso *gruyère* cortado en trozos

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 200°C

2. Ponga en el vaso la harina y las semillas de hinojo y programe **30 seg/vel. 10**. Retire del vaso y reserve.

3. Ponga en el vaso la clara de huevo, la leche, la mantequilla, la sal y la pimienta y programe **2 min/37°C/vel. 5**.

4. Añada la mezcla de harina e hinojo y la levadura química y programe **1 min/vel. 5**.

5. Añada los quesos, coloque el selector de velocidad en posición ↺ y presione **2 ó 3 veces el botón Turbo**. Vierta la masa en un molde de 12 *muffins* engrasado y ligeramente espolvoreado con harina, hornee durante 18 ó 20 minutos, hasta que estén dorados.



Molde de 12 *muffins*



TARTA DE NUECES | Una de las tartas más populares en Grecia, preparada con nueces y biscotes, con una textura suave pero a la vez crujiente en cada bocado. Su textura resulta muy esponjosa gracias al baño de almíbar. Es la elección perfecta para una reunión en compañía de su familia o amigos.

TARTA DE NUECES *KARIDOPITA*

(*ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ*)



TIEMPO TOTAL • 1 H 15 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 15 MIN



16 PORCIONES



BAJA



por porción | kJ 1554 / kcal 371
proteínas: 5 g | carbohidratos: 52 g | grasas: 15 g

INGREDIENTES

BIZCOCHO

50 g de biscotes

250 g de nueces

180 g de harina

3 clavos

70 g de mantequilla

3 huevos

130 g de azúcar

1/2 cucharadita de canela

1 cucharada de levadura química (15 g)

1 cucharada de brandy

130 g de leche

ALMÍBAR

500 g de azúcar

350 g de agua

La piel de medio limón de cultivo ecológico

1 vaina de vainilla

PREPARACIÓN

BIZCOCHO

1. Precaliente el horno a 180°C

2. Ponga los biscotes en el vaso y rállelos programando **6 seg/vel. 7**.

3. Añada las nueces y programe **4 seg/vel. 7**. Retire a un recipiente grande y reserve.

4. Ponga la harina y los clavos en el vaso y programe **20 seg/vel. 10**. Agregue el contenido del vaso al recipiente con la mezcla de biscotes y nueces.

5. Ponga en el vaso la mantequilla, los huevos y el azúcar y programe **2 min/vel. 4**.

6. Añada la mezcla de biscotes, nueces y harina con clavo reservada anteriormente, la canela, la levadura química, el brandy y la leche y programe **25 seg/vel.4.** Vierta la mezcla en un molde desmontable de 26 cm. de diámetro y hornee durante 50 ó 60 minutos. Deje enfriar en el molde. Lave el vaso.

ALMÍBAR

7. Ponga en el vaso el azúcar, el agua y la piel de limón. Abra la vaina de vainilla longitudinalmente, raspe las semillas del interior con la punta de un cuchillo e incorpórelas al vaso junto con la vaina. Programe **9 min/100°C/vel. 1**.

8. Retire la vaina de vainilla y vierta el almíbar sobre el bizcocho cuando éste se haya enfriado. Espere a que el bizcocho absorba todo el almíbar antes de cortar y servir la tarta. (Ver foto).





Molde desmontable (Ø 26 cm.)

VERDURAS Y TUBÉRCULOS

Las verduras y los tubérculos son parte de la cocina mundial, pero Europa tiene sus propias especialidades. La siempre presente patata es idónea para preparar los ñoquis, tan del gusto de los centroeuropeos. Los espárragos en primavera, los champiñones en verano y las coles en invierno son algunos de los más corrientes y apreciados ingredientes.

FRUTAS CONFITADAS

Los pueblos de Europa han confitado fruta desde el siglo XIV. Además, estas frutas son una característica de los postres festivos, sobretodo en los países del Este.

CERVEZA

Los europeos, en particular los alemanes, son grand productores y aficionados a la cerveza. De hecho, en E ropa comenzaron todas las tradiciones cerveceras. Ex ten distintos tipos de cerveza, desde la negra a la rub Además, la cerveza no es sólo para beberla. La cerve la negra sobretodo, se utiliza también para guisar, apo tando un gusto muy especial a algunos estofados de E ropa central.

NATA AGRIA

La nata agria es un acompañamiento tradicional para las patatas asadas y las sopas, a las que se añade fría y aromatizada con cebollino picado. Se utiliza como base de aliños cremosos y también como ingrediente en repostería, incorporado a las masas de bizcochos, *scones* y rosquillas. Incluso puede realzar un postre si se sirve con nata agria, fruta o bayas, y azúcar espolvoreada por encima.

REPOSTERÍA

Los europeos gustan mucho de la repostería y son verdaderos expertos en esta especialidad. Huevos, harina, chocolate negro y leche son ingredientes cotidianos en los hogares de Europa central, occidental y del Este. Con una variedad de recetas que incluye desde panes a bizcochos, pretzels, pan de especias, galletas, magdalenas... cada obrador dispone de su propia especialidad, tanto en Alemania como en Inglaterra y todos los demás países de esta franja de Europa. Entre las especialidades más extendidas encontramos el pan de especias o galleta de jengibre. En Navidad, en los países de Europa central y occidental, es muy frecuente hornear figuras de esta masa: hombrecitos, casas y adornos para el árbol. Otras especialidades famosas de Europa central son las tartas de varias capas o *gateaux* como la tarta Selva Negra, que se hace con nata montada, chocolate y licor de cerezas.

MANTEQUILLA

La mantequilla tiene suma importancia en la cocina de esta parte de Europa. Normalmente se consume untada sobre pan, tostado o sin tostar. También se utiliza como ingrediente en repostería, para salsas y se usa para freír.

SALCHICHAS

Es sabido que en Alemania existe gran variedad de salchichas y que es una tradición prepararlas y consumirlas. Las salchichas en alemán se llaman *Würste*, y de todas ellas, las más conocidas son las de Frankfurt, las *Bratwürste*, *Rindswürste*, *Knackwürste* y *Bockwürste*. De las salchichas suizas, la más famosa es la *Cervelat*, una salchicha cocida, a la que en ocasiones se denomina la salchicha nacional suiza.

PAN

El pan desempeña el papel de alimento fundamental desde tiempos inmemoriales y es un básico en las despensas europeas. Existen cientos de recetas diferentes en Alemania, Rusia, Reino Unido, Austria... Hay múltiples variantes de la receta básica de pan, incluyendo los pretzels, los panes de frutas, *schwartzbrot*, pan de centeno, *muffins*, pan de miga, pan de cebada y muchas otras variedades. El pan negro de Europa central y del este necesita una "esponja" de centeno preparada 24 horas antes, otra preparada 15 horas antes y un impulsor de masa ácida hecho una semana antes. Se hornea en un molde con tapa que proteje el pan de dorarse en exceso ya que se hornea durante bastante tiempo.



QUESO

No se puede hablar de la cocina alemana, suiza y austríaca sin mencionar los quesos. emmental, *gouda*, *brie* azul, *limburger*, queso *cottage*, *quark*, camembert alemán y *gruyère* son ejemplos perfectos de la producción de quesos en Europa. Se pueden servir como entrante acompañados de pan, al final de la comida, como tentempié o fundido en la *fondue* y la *raclette*.

MUESLI

El *muesli* es un popular desayuno europeo a base de cereales, es muy tradicional en Alemania y Reino Unido. Su ingrediente base son los copos de avena, las nueces de todo tipo y las frutas deshidratadas. Se comercializa ya preparado pero se puede preparar la mezcla en casa y se toma con leche o yogur.

EUROPA OCCIDENTAL, CENTRAL Y DEL ESTE

NOS ENCONTRAMOS AHORA EN PLENO CORAZÓN DE EUROPA, una extensa región propensa a sufrir inviernos duros y largos. Desde Alemania hasta Rusia, de Austria y Suiza al Reino Unido, en Polonia y en la República Checa, todos tenemos imágenes simbólicas de estos países, como por ejemplo de las nevadas montañas de St. Moritz o Innsbruck. Entre estas imágenes, reconocibles en el mundo entero, se suceden las de las ciudades históricas como Praga, Berlín, Varsovia, Moscú, Londres o Edimburgo. Muchas de estas ciudades, al igual que las áreas rurales que las rodean, se tiñen de blanco desde diciembre hasta abril, con nieve cubriendo los tejados, los campanarios de las iglesias y de las catedrales, o apilándose en caminos y jardines.

Naturalmente, este tipo de clima ha influenciado las necesidades nutricionales de los habitantes de Europa central, así como el tipo de cultivos agrícolas en los que se basa su dieta. Aunque hay muchísimas diferencias entre la cocina de sitios tan distintos unos de otros como San Petersburgo o Stuttgart, St. Galen, Bristol o Cracovia, todos ellos tienen alimentos comunes. Es el caso del queso que se emplea tanto en la fondue típica suiza, como en las pastas saladas de queso y hierbas de Alemania, o del paté de quesos con eneldo, tan frecuente en la cocina checa; pero eso no es todo. Además de los productos lácteos, en las recetas que vienen a continuación se incluyen muchas verduras, cereales, salchichas ahumadas, carne y pescado. Las croquetas de sémola de Alemania, la sopa de cebada y los rollitos de ternera rellenos de Polonia, el solomillo *Stroganoff* de Rusia y el estofado con cerveza negra de la República Checa, son unos cuantos ejemplos. Infinitas variedades de pan; bayas silvestres y frutas secas; vino y cerveza, son otros de los alimentos que forman parte de la vida diaria de estos pueblos. Aunque es imposible incluir todo lo relativo al uso de los ingredientes o a los distintos tipos de preparaciones culinarias, las páginas siguientes nos proporcionarán una buena "instantánea" de esta familia gastronómica.

ALEMANIA
LONGITUD 52° 31'N
LATITUD 13° 23'E
CAPITAL Berlín
POBLACIÓN 82 MILLONES
MONEDA Euro

AUSTRIA
LONGITUD 48° 12'N
LATITUD 16° 21'E
CAPITAL Viena
POBLACIÓN 8 MILLONES
MONEDA Euro

SUIZA
LONGITUD 46° 57'N
LATITUD 7° 27'E
CAPITAL Berna
POBLACIÓN 7 MILLONES
MONEDA Franco suizo

FAMILIA GASTRONÓMICA
Europa occidental, central y del Este

LA CULTURA ALEMANA DE LA CERVEZA es una antigua tradición. Los datos históricos mencionan que elaboraron la primera cerveza en el año 736 a. C. en Geissenfeld en Baviera. Hoy día Alemania tiene más de 1200 fábricas y numerosos tipos de cerveza. Los más famosos son los del sur de Alemania, *Weizenbier* (cerveza de trigo), *Kölsch* (cerca de Colonia), y *Berliner Weisse* (berlinesa blanca) en Berlín, mientras que las de primera calidad tipo *Pils, Export* y *Lager*, se encuentran en toda Alemania. Pero toda localidad, grande o pequeña se enorgullece de sus cervezas locales. También existe una amplia cultura del vino en Alemania, hay 16 regiones vinícolas. Las variedades de uva más cultivadas son *Riesling, Müller-Thurgau* y *Spätburgunder*. Los aficionados a los buenos vinos conocen y valoran los más finos *Riesling* alemanes, algunos de los cuales se han convertido en objetos de coleccionista codiciados internacionalmente.



ALEMANIA

AUSTRIA | SUIZA

ACOMPAÑAMIENTOS PARA SOPA

CUANDO LA GENTE PIENSA EN LA COCINA DEL MUNDO, Alemania no suele estar en los primeros puestos de la lista, excepto quizás por las salchichas y el chucrut. Pero la comida alemana todavía se infravalora. En Alemania, desde el Mar del Norte hasta los Alpes, hay una gran cantidad de productos deliciosos que encuentran su mejor expresión en las recetas tradicionales de cada región, algunas de ellas incluso son consideradas platos nacionales. Así, podemos disfrutar de espadines, arenques y gambas del Mar del Norte y las costas bálticas, anguila de la Baja Sajonia y Mecklenburg, al igual que percas, truchas, carpas y corégonos de los ríos y lagos, especialmente del Lago Constanza. Los alemanes prefieren las carnes de cerdo, ternera y pollo y tienen la mayor variedad de salchichas del mundo. El jamón de la Selva Negra es mundialmente famoso. Los panaderos alemanes hacen más de 600 variedades diferentes de pan y 1200 tipos de panecillos y de bollería. Los múltiples tipos de pan pueden disfrutarse junto a cualquiera de los entre 500 y 600 diferentes quesos alemanes. Un recorrido por la cocina alemana es una experiencia que vale la pena y le hará la boca agua. A lo largo del mundo encontrará pocos restaurantes genuinamente alemanes pero sí que verá muchas pastelerías y bodegas aquí y allí que son a menudo propiedad de inmigrantes alemanes.



AUSTRIA Y SUIZA | Las tradiciones culinarias de Alemania y estos dos países alpinos tienen similitudes y son muy complementarias. De modo que podrá encontrar platos originalmente suizos o austríacos como la *fondue* de queso, el *Rösti*, las *Kaiserschmarren*, la *Sachertorte*, el *Tafelspitz* o el *Wiener Schnitzel* en los menús de restaurantes alemanes y en las mesas de muchas familias alemanas. La cocina bávara en particular está muy próxima a las costumbres culinarias de Austria. Suabia, en el suroeste de Alemania, forma un puente entre las tradiciones bávaras y austríacas y un estilo más francés es evidente en algunos modos de cocinar en Suiza. Las recetas siguientes son bien conocidas en Alemania, y ahora le ofrecemos la oportunidad de preparar y disfrutar de ellas desde la comodidad de su casa.





LA COCINA AUSTRÍACA tiene muchas características regionales y todavía hoy debe mucho a la monarquía austrohúngara ya que por ella recibió influencias de Hungría, Bohemia e Italia. Los platos más famosos son los *Wiener Schnitzel* (escalope vienés), un escalope frito empanado, grande y muy fino, y el gulash, un estofado de vacuno con pimentón y mucha cebolla. En Austria hay muchas variedades de gulash, con ternera, patatas, salchichas, chucrut o alubias, y a menudo se sirve con albóndigas de pan al vapor. Un plato que hay que probar en Viena es el *Tafelspitz*, carne de vacuno hervida y servida con *Röstkartoffeln* (patatas asadas), *Schnittlauchsauce* (una salsa fría con cebollino) y *Apfelkren* (una salsa fría de manzana con rábano picante). Otro plato famoso del siglo XVIII es el *Schinkenfleckerl*, pasta hervida con cebolla salteada y jamón. Austria también tiene renombrada pastelería y postres como el *Apfelstrudel* (strudel de manzana) o un strudel relleno de albaricoques o queso quark, o muchos tipos distintos de buñuelos dulces rellenos de nueces, ciruelas o semillas de amapola. Y por si aún no tiene suficiente, pruebe unas *Kaiserschmarren* o unas *Palatschinken* (tortitas) con uno de los típicos cafés vieneses.

SUIZA tiene cuatro regiones diferentes, cada una con su propia lengua y cultura. Cada una de ella combina tradicionales costumbres gastronómicas locales con lo mejor del arte culinario moderno. A medida que se viaja por Suiza, se encuentran muchas recetas con queso, como *fondues o raclettes* en Romandía y el cantón de Valais o *Berner Platte* (carnes y salchichas hervidas con chucrut y patatas cocidas) en el cantón de Berna. Se puede degustar carpa recién pescada en el lago Lemán o en el lago Constanza. El cantón de Grisones es conocido por los *capuns*, tiernos buñuelos hervidos envueltos en hojas de acelga y por la *Engadiner Nusstorte*, una tarta con nueces caramelizadas. El plato más famoso de Zurich es el *Geschnetzeltes*, ternera en tiras con una salsa cremosa; y el Ticino es famoso por sus salchichas Luganighe y por los fabulosos *risottos* y polenta.

CROQUETAS DE SÉMOLA PARA SOPA | En algunas zonas de Alemania se aprecian mucho las albóndigas y croquetas y se sirven muy a menudo. Sin embargo, no se limitan a utilizarlas como acompañamiento para asados o guisos o como plato principal vegetariano. En esta receta, las croquetas se sirven junto con la sopa.

CROQUETAS DE SÉMOLA PARA SOPA *(GRIESSKLÖSSCHEN)*



TIEMPO TOTAL • 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 25 MIN



6 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 525 / kcal 126
proteínas: 3 g | carbohidratos: 11 g | grasas: 8 g

INGREDIENTES

150 g de leche

40 g de mantequilla

1/2 cucharadita de sal

2 pellizco de nuez moscada m olida

80 g de sémola

1 cucharada de perejil seco

1 huevo

PREPARACIÓN

1. Ponga la leche, la mantequilla, la sal y la nuez moscada en el vaso y programe **2 min/90°C/vel. 1.**

2. Añada la sémola y el perejil y programe **10 seg/vel. 4** Después programe **2 min 30 seg/100°C/vel. 3.** Retire y reserve mientras se enfría.

3. Incorpore el huevo a la mezcla de sémola fría removiendo con la espátula, forme croquetas del tamaño de una nuez y hiérvalas en sopa o caldo, a fuego suave, durante 10-15 minutos, hasta que suban a la superficie.



SUGERENCIAS

Deje enfriar la mezcla de sémola en el vaso, después incorpore el huevo y programe 10 **segundos, velocidad 3**.

Si la masa resulta demasiado húmeda, añada más sémola.

ROMBOS DE QUESO Y HIERBAS | Estas pastas están hechas de una masa blanda y se toman con la sopa. El queso aporta intensidad de gusto y consistencia. Se cortan los rombos y se añaden a la sopa caliente justo en el momento en que se sirve ya que absorben el líquido muy rápidamente. Utilizados con moderación son una delicia.

ROMBOS DE QUESO Y HIERBAS *(KRÄUTERSCHÖBERL)*



TIEMPO TOTAL • 25 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 6 MIN



8 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 694 / kcal 166
proteínas: 7 g | carbohidratos: 7 g | grasas: 12 g

INGREDIENTES

60 g de queso parmesano cortado en trozos

4 huevos (las claras y las yemas separadas)

1/2 cucharadita de sal

60 g de mantequilla derretida pero no muy caliente

1 cucharada de hoja de tomillo

80 g de harina

1 - 2 pellizcos de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 200°C.

2. Ponga el queso parmesano en el vaso y programe **20 seg/vel. 9**. Retire del vaso y reserve. Lave el vaso y coloque la mariposa en las cuchillas.

3. Ponga las claras y la sal en el vaso y programe **3 min/vel. 3**.

4. Añada las yemas y la mantequilla y programe **10 seg/vel. 2**.

5. Agregue el queso parmesano rallado reservado, las hojas de tomillo, la harina y la pimienta y mezcle programando **10 seg/vel. 2**.

6. Extienda la masa en una capa, de un dedo de grosor, sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Hornee durante 13-15 minutos. Deje enfriar y corte en rombos (Ver fotos).

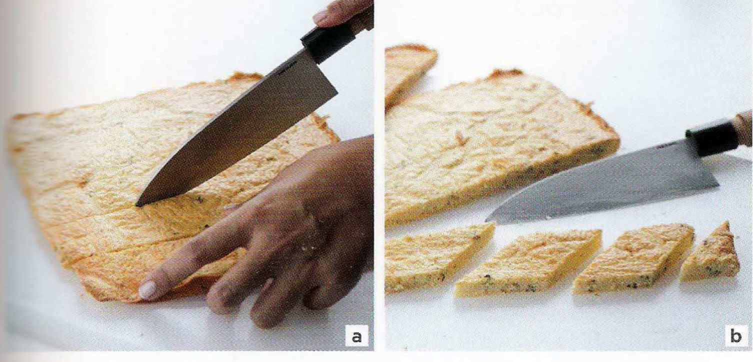


Bandeja de horno, papel de hornear

SUGERENCIAS

Los rombos de queso con tomillo combinan bien con un caldo con setas y si se preparan con perejil van bien con un caldo de carne o de pollo.

Puede congelar los que le sobren.



ALBÓNDIGAS DE TUÉTANO | Albóndigas caseras como las hacían nuestras madres. Algo imprescindible para los gourmets aficionados a esta receta. La unión del tuétano fundido y el pan proporciona un suave gusto a nueces. Al igual que las croquetas de sémola y los rombos de queso y hierbas, se sirve como acompañamiento para la sopa en las bodas del sur de Alemania, pero no hay porqué reservarlos sólo para dichas ocasiones.

ALBÓNDIGAS DE TUÉTANO *(MARKKLÖSSCHEN)*



TIEMPO TOTAL • 25 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 20 MIN



6 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 906 / kcal 216
proteínas: 4 g | carbohidratos: 10 g | grasas: 18 g

INGREDIENTES

100 g de tuétano (de 5 huesos de caña)

80 g de pan rallado

3/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta

2 pellizcos de nuez moscada molida

1 rama de perejil (sólo las hojas)

2 huevos

PREPARACIÓN

1. Ponga el tuétano en el vaso y derrítalo programando **4 min 30 seg/90°C/vel. 1**. Pase por un colador de malla fina a otro recipiente y reserve. Lave y seque el vaso y la tapa.

2. Ponga el tuétano derretido reservado y los ingredientes restantes en el vaso, introduzca la espátula por el bocal y programe **20 seg/vel. 4**, mientras mueve la espátula a derecha e izquierda para conseguir una mezcla uniforme. Retire a un bol y deje la mezcla en el frigorífico durante, al menos, 60 minutos antes de utilizarla.

3. Con las manos húmedas forme pequeñas bolas (del tamaño de una nuez), introdúzcalas en un caldo, que hierva suavemente, durante 10-15 minutos, hasta que las albóndigas suban a la superficie. Ponga 3-5 albóndigas en cada plato sopero precalentado y vierta encima el caldo.



Colador de malla fina

SUGERENCIAS

Si el tuétano contenido en 5 huesos de caña no llegara a pesar en total 100 g, añada mantequilla hasta alcanzar ese peso.



Tuétano | El tuétano es el tejido flexible que se halla en el interior hueco de algunos huesos. Su uso está extendido en la gastronomía europea, por ejemplo en platos como el famoso Osso bucco italiano o como ingrediente en las sopas para realzar el sabor del caldo.

PATÉ BÁVARO DE QUESOS | Un clásico de las cervecerías bávaras. En sus inicios, en los años 20, lo servía la dueña de la cervecería Weihenstephaner en Freising, Baviera. Este paté de queso proliferó rápidamente en toda Alemania. Hoy por hoy, todas las amas de casa tienen su propia versión.

PATÉ BÁVARO DE QUESOS *(OBATZTER)*



TIEMPO TOTAL • 5 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



6 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 677 / kcal 162
proteínas: 11 g | carbohidratos: 1 g | grasas: 12 g

INGREDIENTES

- 3 ramas de mejorana (sólo las hojas)
- 250 g de queso camembert cortado en trozos
- 150 g de requesón
- 1/2 cucharadita de alcaravea en grano
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 pellizcos de pimienta
- 3 pellizcos de pimentón dulce

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la mejorana, el camembert, el requesón, las semillas de alcaravea, la sal y la pimienta y programe **15 seg/vel. 4** ayudándose con la espátula. Vierta la mezcla en un recipiente y espolvoree con el pimentón dulce.

VARIANTE

• Añada 2 ó 3 cebolletas frescas cortadas en rodajas muy finas, introduzca la espátula por el bocal y programe **10 seg/↺/vel. 4** mientras mueve la espátula a derecha e izquierda para conseguir una trituración homogénea.



SUGERENCIAS

Sirva con pan integral o panecillos del tipo de los pretzels alemanes (de masa escaldada en solución alcalina antes de hornear).

Cuanto más contenido graso tenga el requesón, más cremoso resultará el paté.

PANECILLOS DE ALLGÄU | Allgäu, en el sureste de Baviera es la ciudad de la que procede este pan. A la masa, que es muy blanda, se le da forma de barra larga y después se espolvorea con sal gruesa y alcaravea y se hornea hasta que está dorada. Los panecillos tienen que resultar crujientes por fuera y tiernos y esponjosos por dentro.

PANECILLOS DE ALLGÄU *(ALLGÄUER SEELEN)*



TIEMPO TOTAL • 1 H 20 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 15 MIN



5 UNIDADES



ALTA



por unidad | kJ 1444 / kcal 345
proteínas: 13 g | carbohidratos: 70 g | grasas: 1 g

INGREDIENTES

500 g de harina de espelta, tipo 630

1 1/2 cucharadita de sal

360 - 380 g de agua

20 g de levadura prensada fresca

2 cucharaditas de sal gorda o granos de comino



Bol grande, paño limpio, bandeja de horno, papel de hornear

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la harina de espelta, la sal, el agua y la levadura prensada y programe **3 min/**. Obtendrá una masa muy blanda. Vierta en un recipiente grande, cubra con un paño húmedo y deje reposar en un lugar templado hasta que doble su tamaño (aprox. 40 minutos)

2. Mientras sube, precaliente el horno a 230°C

3. Con la espátula, empuje la masa para que resbale desde el recipiente a una superficie espolvoreada con harina. No amase más la mezcla. Llene el recipiente donde estaba la masa con agua, mójese bien las manos y divida la masa en 5 partes iguales. Estire cada parte con las manos para dar forma alargada, deje resbalar estas tiras de masa sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Espolvoree las porciones de masa con sal gruesa o con granos de comino y hornee durante 20-25 minutos. Deje enfriar antes de servir. (Ver fotos).

VARIANTES

• Puede usar harina de trigo en lugar de harina de espelta.

• Puede agregar a este pan: queso, verdura, semillas u otros ingredientes.

SUGERENCIAS

Esta masa es más blanda que la masa de baguette. No aumente la cantidad de harina. ¡Trabaje la masa con las manos mojadas!





FRICASÉ DE POLLO | Este plato es uno de los preferidos y más populares en Alemania y lo puede preparar fácilmente en el Thermomix para su familia. Es una de esas recetas apropiada para las reuniones familiares. El pollo se sirve con una salsa cremosa y con verduras, preferentemente champiñones, zanahorias, guisantes y espárragos blancos.

FRICASÉ DE POLLO *(HÜHNERFRIKASSEE)*



TIEMPO TOTAL • 50 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 20 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 2687 / kcal 643
proteínas: 47 g | carbohidratos: 66 g | grasas: 20 g

INGREDIENTES

1000 g de agua

1 cucharadita de sal

250 g de arroz vaporizado

150 g de zanahoria cortada en tiras de 1 x 3 cm

150 g de champiñones cortados en mitades o en cuartos

5 espárragos cortados en trozos de 2-3 cm

600 g de pechugas de pollo (4 pechugas)

150 g de guisantes, frescos o congelados

50 g de mantequilla

50 g de harina

100 g de nata

1 - 2 pastillas de caldo de pollo o 1 ó 2 cucharaditas de concentrado casero Thermomix

1 cucharadita de salsa Worcestershire

1 - 2 cucharaditas de zumo de limón

3 pellizcos de pimienta

1 cucharada de perejil picado

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el agua y la sal, introduzca el cestillo con el arroz.

2. Ponga las zanahorias, los champiñones y los espárragos en el recipiente Varoma, coloque la bandeja Varoma con las pechugas de pollo en el recipiente. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel. 1**.

3. Añada los guisantes a la bandeja Varoma y programe otros **10 min/Varoma/vel. 1**. El tiempo de cocción dependerá del tamaño de las pechugas y de las verduras.

4. Retire el recipiente Varoma completo y el cestillo, vacíe el líquido de cocción del vaso en un bol y reserve. Ponga el arroz en un recipiente templado.

5. Ponga en el vaso la mantequilla y la harina y programe **3 min/100°C/vel. 2.**

6. Agregue 600 g del líquido de cocción (si no fuera suficiente, añada agua), la nata, la pastilla de caldo, la salsa Worcestershire, el zumo de limón y la pimienta y programe **4 min 30 seg/100°C/vel. 3**.

7. Mientras tanto, corte las pechugas de pollo cocidas en trozos pequeños.

8. Mezcle la salsa programando **15 seg/vel. 8**, añada los trozos de pollo y las verduras del recipiente Varoma al vaso y programe **1 min/↺/100°C/vel.** ⫝̸ ayudándose con la espátula. Sirva espolvoreado con perejil y acompañado de arroz.

VARIANTE
• Puede sustituir los espárragos por tiras de apio.

INFORMACIÓN ADICIONAL

El arroz vaporizado con su cascarilla, tiene una textura distinta al arroz sin precocinar, es más fácil de procesar sin que se pase y su valor nutricional es mayor.



SUGERENCIAS
En el paso 6 puede sustituir 50 g del líquido de cocción con 50 g de vino blanco.

TORTITA TROCEADA CON PASAS | Este es uno de los postres más famosos de Austria. La leyenda cuenta que al emperador Francisco José I (1830-1916) le gustaban mucho las *Palatschinken* (tortitas) de postre y cuando las encontraba muy gruesas o la consistencia no era de su agrado, las devolvía a la cocina como *Kaiserschmarren* o desperdicios del emperador.

TORTITA TROCEADA CON PASAS *(KAISERSCHMARREN)*



TIEMPO TOTAL • 32 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 2063 / kcal 493
proteínas: 18 g | carbohidratos: 65 g | grasas: 17 g

INGREDIENTES

80 g de azúcar

6 huevos (las claras y las yemas separadas)

1 pellizco de sal

370 g de leche

180 g de harina

mantequilla, para la sartén

50 g de pasas



Sartén con mango resistente al calor

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180°C.

2. Ponga 40 g de azúcar en el vaso y pulverice programando **10 seg/vel. 10**. Retire del vaso y reserve.

3. Coloque la mariposa en las cuchillas. Ponga en el vaso las claras y la sal y programe **5 min/vel. 3** hasta que estén firmes. Retire la mariposa. Vierta las claras montadas en un bol y reserve.

4. Ponga la leche, las yemas, 40 g de azúcar y la harina en el vaso y programe **30 seg/vel. 4**.

5. Añada las claras montadas e incorpore a la mezcla programando **45 seg/vel. 3** mientras se ayuda con la espátula.

6. Caliente un poco de mantequilla en una sartén apta para meter en el horno, vierta la masa en la sartén y reparta las pasas sobre ella. Hornee en horno precalentado a 180° durante 15-20 minutos, hasta que la masa esté cuajada por encima y la superficie dorada. Con dos tenedores, rompa la torta en trozos y termine de hornear durante 2 ó 3 minutos. (Ver foto).

7. Reparta la tortita en 4 platos precalentados, espolvoree con el azúcar glas reservado y sirva inmediatamente.

SUGERENCIAS

Sirva la tortita con ciruelas al vapor, albaricoques, frutas rojas o compota de manzana

En caso de que la sirva como plato principal dulce, esta es una receta para dos raciones.



TARTA SACHER | Esta exquisita tarta de chocolate, una de las especialidades vienesas más famosas, fue creada por Franz Sacher en 1832, por aquel entonces tenía tan sólo 16 años y era aprendiz. Prepare este sorprendente postre para sus amigos amantes del chocolate y ¡hágase famoso!

TARTA SACHER *(SACHERTORTE)*



TIEMPO TOTAL • 2 H 15 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 20 MIN



16 PORCIONES



MEDIA



por porción | kJ 1447 / kcal 346
proteínas: 5 g | carbohidratos: 37 g | grasas: 19 g

INGREDIENTES

BIZCOCHO

130 g de azúcar

5 huevos (las claras y las yemas separadas)

1 pellizco de sal

200 g de chocolate negro troceado (min. 50% cacao)

150 g de mantequilla a temperatura ambiente cortada en trozos

1 cucharada de azúcar vainillado

150 g de harina

2 cucharaditas de levadura química

RELLENO

300 g de mermelada de albaricoques

COBERTURA DE CHOCOLATE

130 g de chocolate negro troceado (min. 50% cacao)

100 g de nata

Molde desmontable de 26 cm de diámetro, espátula larga para extender la cobertura, cuchillo de pan para abrir el bizcocho en dos.

PREPARACIÓN

BIZCOCHO

1. Ponga el azúcar en el vaso y programe **20 seg/vel. 10**. Retire y reserve.

2. Precaliente el horno a 180°C.

3. Coloque la mariposa en las cuchillas. Ponga en el vaso las claras con la sal y bata programando **4 min/vel. 3**, tienen que quedar firmes. **Retire la mariposa**. Vierta en un bol grande y reserve.

4. Ponga el chocolate en el vaso y rállelo **10 seg/vel. 7**. Con la espátula, baje el chocolate rallado hacia las cuchillas.

5. Añada la mantequilla y programe **5 min/50°C /vel. 1**.

6. Incorpore el azúcar glas, el azúcar vainillado y las yemas y programe **10 seg/vel. 3**.

7. Agregue la harina y la levadura química y programe **10 seg/vel. 3**. Vierta la mezcla de chocolate sobre las claras montadas y mezcle suavemente con la espátula. Vierta la masa en un molde desmontable engrasado (Ø 26 cm), hornee durante 30-35 minutos. Lave el vaso. Retire el bizcocho del molde y ponga a enfriar sobre una rejilla. Deje enfriar completamente.

RELLENO (Ver fotos)

8. Ponga la mermelada en el vaso y programe **2 min/90°C/vel. 1**. Si quedaran trozos de albaricoque, programe **10 seg/vel. 8**.

9. Corte el bizcocho en dos, transversalmente. Extienda ⅓ de la mermelada sobre la capa inferior, ponga la otra mitad del bizcocho encima y cúbrala con el resto de la mermelada. Deje secar unos 10 minutos.

COBERTURA DE CHOCOLATE

10. Ponga el chocolate en el vaso y programe **10 seg/vel. 7.** Con la espátula baje el chocolate hacia las cuchillas.

11. Añada la nata y programe **4-6 min/50°C/vel. 1.**

12. Vierta la cobertura sobre el bizcocho y extienda uniformemente. Reserve la tarta en el frigorífico hasta que el chocolate se enfríe. Corte la tarta en porciones y sirva.



SUGERENCIAS

La tarta Sacher se sirve tradicionalmente con nata montada.

Si utiliza un chocolate con más del 50% de cacao, aumente la nata a 130 g en lugar de 100 g para que la cobertura resulte cremosa.

La receta original de la tarta Sacher sigue siendo un secreto bien guardado por el hotel Sacher de Viena, Austria.

a

b

c

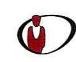
d

***FONDUE* SUIZA DE QUESO** | La *fondue* siempre es una buena excusa para reunir a los amigos en torno a la mesa. Tendrá la excusa perfecta si además se trata de la *fondue* suiza original. Es probablemente la receta de *fondue* más famosa del mundo y se debe degustar sin prisas. Hay suizos que preparan la *fondue* con una mezcla personal de quesos, elegidos entre la gran variedad que ofrece su país.

FONDUE SUIZA DE QUESO (*KÄSEFONDUE*)



TIEMPO TOTAL • 17 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 3895 / kcal 930
proteínas: 56 g | carbohidratos: 5 g | grasas: 67 g

INGREDIENTES

2 dientes de ajo

600 g de queso *gruyère* cortado en trozos

200 g de queso emmental cortado en trozos

420 g de vino blanco seco

20 g de maicena

20 g de *Kirsch*

2 pellizcos de pimienta

1/2 cucharadita de nuez moscada molida

1/2 cucharadita de pimentón dulce

PREPARACIÓN

1. Ponga los dientes de ajo en el vaso y programe **3 seg/vel.8**.

2. Añada los quesos y programe **10 seg/vel. 7**.

3. Incorpore 400 g de vino blanco y programe **8 min/90°C/vel. 2**. Mientras tanto, mezcle la maicena, el *Kirsch* y 20 g de vino en un recipiente pequeño hasta que no queden grumos.

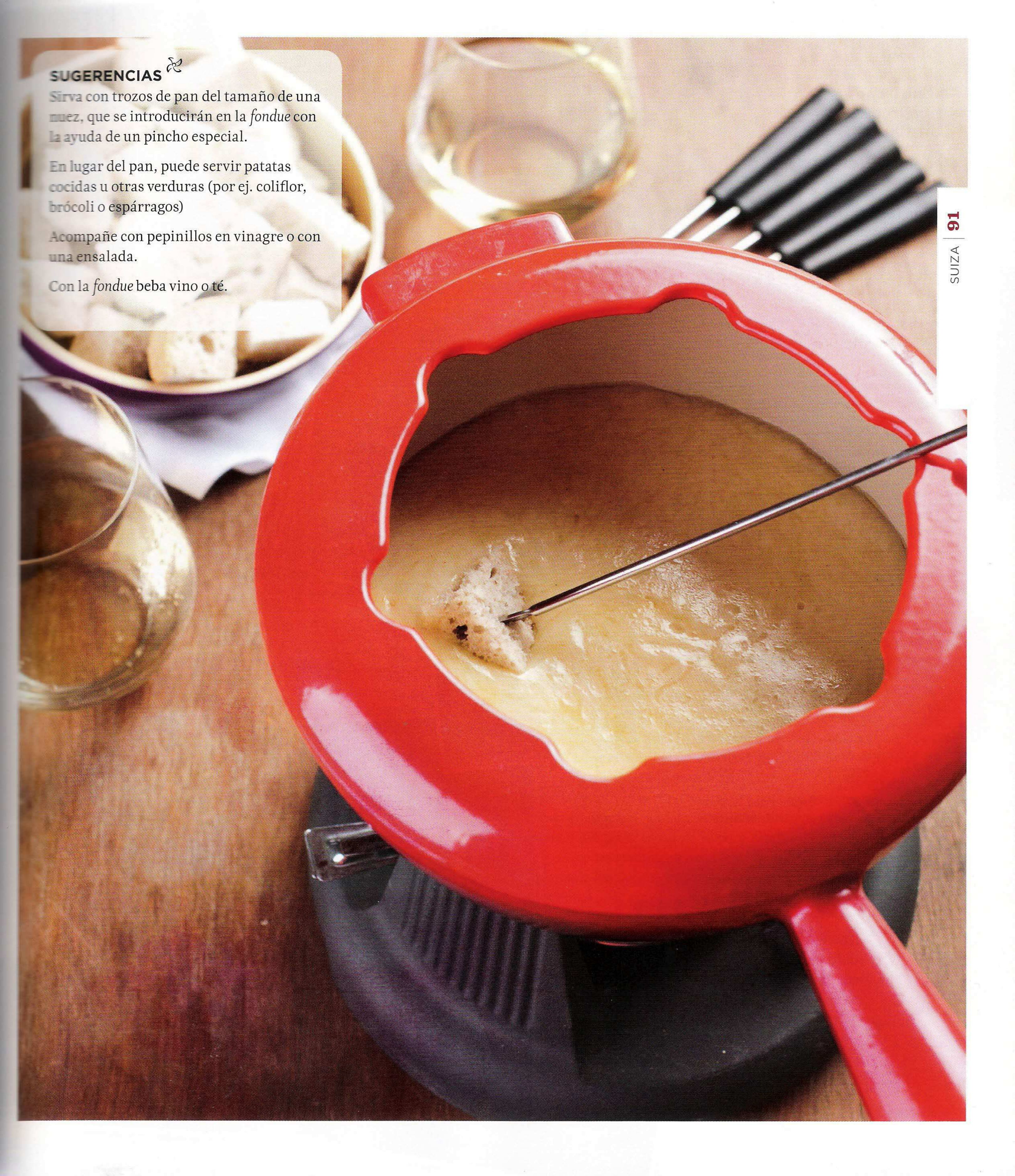
4. Añada la mezcla de maicena y *Kirsch* y las especias al vaso y programe **3 min/100°C/vel. 3**. Vierta la mezcla del vaso en un recipiente resistente al calor y coloque éste sobre un hornillo de alcohol especial para *fondue*.

VARIANTES

• En el paso 2 añada tomates secos, y en el paso 3, aceitunas negras.
• En el paso 2 añada champiñones o boletus troceados.
• En el paso 3 añada peras al vapor y licor de pera Williams en lugar del *Kirsch*.
• Antes de servir añada tomate fresco y albahaca.



Recipiente resistente al calor, hornillo de alcohol, tenedores o pinchos de *fondue*



SUGERENCIAS

Sirva con trozos de pan del tamaño de una nuez, que se introducirán en la *fondue* con la ayuda de un pincho especial.

En lugar del pan, puede servir patatas cocidas u otras verduras (por ej. coliflor, brócoli o espárragos)

Acompañe con pepinillos en vinagre o con una ensalada.

Con la *fondue* beba vino o té.

REINO UNIDO
LONGITUD 51° 30'N
LATITUD 0° 7'E
CAPITAL Londres
POBLACIÓN 61 MILLONES
MONEDA Libra esterlina

FAMILIA GASTRONÓMICA
Europa occidental, central y del Este

NUEVA COCINA BRITÁNICA | La cocina británica moderna es una cocina de un estilo que acabó de emerger a finales de los años 70. Y además, ha ido ganando adeptos con el transcurso del tiempo. Se emplean ingredientes de alta calidad, que se preparan combinando recetas británicas tradicionales con innovación. La cocina británica actual tiene gran afinidad con el movimiento Slow Food . También se ha visto influenciada en gran medida por las cocinas mediterráneas y más recientemente por las gastronomías del sur, este y sudeste asiáticos. Mientras tanto, la tradicional influencia de las gastronomías del norte y centro de Europa se ha ido debilitando. El estilo moderno en Reino Unido surgió como respuesta al deprimente racionamiento de alimentos que permaneció en vigor varios años tras acabar la II Guerra Mundial, y a las restricciones de los intercambios internacionales que dificultaron los viajes al extranjero. La apetencia por la cocina exótica, fue satisfecha por escritores como Elisabeth David, que escribió libros evocativos de 1950 en adelante, cuyas recetas (principalemente francesas y mediterráneas) eran muy difíciles de elaborar en Reino Unido, donde incluso el buen aceite de oliva sólo se encontraba en las farmacias y no en las tiendas de alimentación. En los años 60, las vacaciones en el extranjero y la abundancia de restaurantes étnicos aumentaron aún más la popularidad de la cocina extranjera en Gran Bretaña. En la actualidad, los chefs mediáticos con sus programas de televisión y sus libros de cocina han influenciado poderosamente la gastronomía en el Reino Unido, nos estamos refiriendo a personalidades como Gordon Ramsay, Nigella Lawson y Jamie Oliver, entre otros.



REINO UNIDO

LA COCINA BRITÁNICA comprende unas costumbres y tradiciones culinarias asociadas con el Reino Unido. Históricamente, cocina británica significaba "platos poco complicados elaborados con buenos ingredientes locales, combinados con buenas salsas para acentuar el sabor más que para enmascararlo" De todos modos, la gastronomía británica ha absorbido las influencias culturales de la gente que se ha establecido en Gran Bretaña, produciendo recetas híbridas como el pollo *tikka masala*, del que se proclama hoy día su categoría de "auténtico plato nacional". La cocina británica ha sido vilipendiada como algo "pesado y falto de imaginación" y el reconocimiento internacional se limitó al desayuno completo y a las recetas de Navidad. A pesar de ello, la agricultura celta y la cría de animales dio como fruto una gran variedad de alimentos para los indígenas celtas y bretones. La Inglaterra anglosajona desarrolló técnicas para estofar carnes con hierbas mucho antes de que esta práctica fuera común en Europa continental. La conquista normanda introdujo especias exóticas en Inglaterra durante la Edad Media y el Imperio Británico facilitó el conocimiento de la tradición en la minunciosa comida india de usar especias y hierbas fuertes y penetrantes. Se cree que la política de racionamiento de alimentos puesta en práctica por las autoridades británicas durante los periodos bélicos del siglo XX, es la causa de la poca estima internacional por la cocina británica. Los platos británicos incluyen *fish* and *chips* (pescado y patatas fritas), el asado de los domingos, el pastel de riñones y también "*bangers and mash*" (salchichas con puré) La gastronomía del Reino Unido tiene distintas variantes nacionales y regionales, incluyendo la cocina inglesa, la escocesa y la galesa, cada una de ellas con sus propios platos regionales y locales, muchos de los cuales son conocidos por los nombres de sus sitios de origen: queso de Cheshire, pudin de Yorkshire, Arbroath *smokies* (una especie de pequeño bacalao ahumado) y tortitas de Gales.

PUDIN DE YORKSHIRE | El pudin de Yorkshire se originó en el condado del mismo nombre, en Inglaterra y es un básico del almuerzo de los domingos. Se hornea bajo el asado de ternera de modo que la carne vierte sus jugos sobre el pudin y le aporta todo el sabor del mismo. La primera receta de este pudin se publicó en un periódico en 1737

PUDIN DE YORKSHIRE (*YORKSHIRE PUDDING*)



TIEMPO TOTAL • 40 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



12 UNIDADES



BAJA



por unidad | kJ 448 / kcal 107
proteínas: 4 g | carbohidratos: 11 g | grasas: 6 g

INGREDIENTES

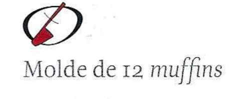
2 huevos

150 g de harina

400 g de leche

½ cucharadita de sal pimienta

40 g de manteca de cerdo



Molde de 12 *muffins*

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 230°C.

2. Ponga en el vaso los huevos, la harina, la leche, la sal y la pimienta y programe **15 seg/vel. 6**.

3. Ponga media cucharadita de manteca en cada hueco del molde de *muffins* e introduzca el molde en el horno durante 5 minutos, hasta que la manteca esté caliente.

4. Vierta rápidamente la masa en el molde caliente y hornee durante 15 ó 20 minutos, hasta que estén dorados y bien inflados. Sirva inmediatamente. (Ver fotos).

INFORMACIÓN ADICIONAL

El pudin de Yorkshire proviene del condado del mismo nombre, en Inglaterra y es muy popular. Se trata de una masa bastante líquida y se sirve habitualmente con carne asada (buey o pollo) y también se toma solo. Lo normal es servirlo junto con la salsa del asado.

Hay chefs que sirven el pudin de Yorkshire con salmón ahumado o con el centro relleno con un paté, etc., como entrante de cenas formales.

El pudin también se puede comer como plato dulce acompañado de mermelada, azúcar o sirope de azúcar.

SUGERENCIAS

Puede hacer un pudin grande en lugar de varios individuales. Hornee 25 ó 30 minutos, hasta que esté dorado y bien inflado.





PASTEL DE PASTOR | El término "pastel de pastor" no apareció hasta 1870, hasta ese momento se conocía como pastel de cabaña (*cottage pie*). Este término se puede encontrar en textos de 1791, cuando se empezó a popularizar el uso de la patata como cosecha asequible para la gente humilde (*cottage* es la palabra utilizada para designar un tipo de vivienda rural humilde). Es un plato sencillo que preparará rápidamente en su Thermomix, que gusta mucho a los niños.

PASTEL DE PASTOR *(SHEPHERDS PIE)*



TIEMPO TOTAL • 1 H 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 20 MIN



6 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 2245 / kcal 536
proteínas: 29 g | carbohidratos: 31 g | grasas: 30 g

INGREDIENTES

150 g de queso *cheddar* partido en trozos

RELLENO DE CARNE

500 g de carne de cordero en trozos (deshuesada y sin nervios)

100 g de cebolla cortada en dos trozos

1 diente de ajo

200 g de zanahoria partida en trozos

30 g de aceite de oliva virgen extra

250 g de tomate triturado (natural o en conserva)

200 g de champiñones laminados

150 g de vino blanco

PURÉ DE PATATA

1000 g de patatas harinosas peladas y partidas en trozos regulares

160 g de leche

1 y 1/2 cucharadita de sal

70 g de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Ponga el queso *cheddar* en el vaso y rállelo **5 seg/vel. 5**. Retire del vaso y reserve. No es necesario lavar el vaso.

RELLENO DE CARNE

2. Ponga la carne en el vaso y programe **10 seg/vel. 6.5**. Retire del vaso y reserve.

3. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, la zanahoria y el aceite y programe **5 seg/vel. 5**.

4. Añada el tomate y programe **5 min/Varoma/vel. 1**, continuación, programe **3 min/Varoma/⟲/vel. 2** y vaya añadiendo la carne por el bocal con la máquina en marcha.

5. Añada los champiñones, el vino blanco, la sal, la pimienta y la salsa Worcestershire. Sitúe el recipiente Varoma en su posición con las patatas dentro y programe **30 min/Varoma/⟲/vel. 1**.

6. Precaliente el horno a 200°C.

7. Con la espátula, remueva las patatas dentro del recipiente Varoma y programe otros **5 min/Varoma/⟲/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma, vierta el relleno de carne en una fuente refractaria. Lave el vaso y la tapa.

PURÉ DE PATATA

8. Vierta la leche y la sal en el vaso y **3 min/100°C/✕/vel. 1**.

9. Agregue las patatas y 30 g de mantequilla y triture programando **15-20 seg/vel. 4** introduciendo la espátula por el bocal y moviéndola de derecha a izquierda para conseguir una trituración homogénea.

10. Extienda el puré de patata sobre la carne, espolvoree con el queso *cheddar* reservado y reparta el resto de la mantequilla en pedacitos por la superficie del puré. Hornee durante 25 ó 30 minutos, hasta que esté dorado. (Ver foto).

SUGERENCIAS

Las patatas deben cocinarse hasta que estén bien cocidas o, de lo contrario, el puré resultará pegajoso.

Ahorre tiempo cocinando la carne un día antes. En ese caso prepare el puré introduciendo en el vaso: 120 g de agua, 200 g de leche, 1,5 cucharadita de sal y las patatas en trozos, y programando 20 ó 25 **min./100°C/vel.1**. Añada 30 g de mantequilla y programe **20 ó 30 seg./vel. 3**.

a



Fuente refractaria (30 x 25 x 6 cm.)

TARTA DE CALABAZA Y MANZANA CON COPOS DE AVENA | Rematada con una cobertura blanca de queso crema, esta bonita tarta británica impresionará a sus invitados a la hora del té. Hecha de manzanas, calabaza y avena, el bizcocho tiene una textura que lo convierte en algo muy especial.

TARTA DE CALABAZA Y MANZANA CON COPOS DE AVENA *(PUMPKIN-APPLE CAKE WITH OAT FLAKES)*



TIEMPO TOTAL • 1 H 20 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



16 UNIDADES



BAJA



por unidad | kJ 1781 / kcal 426
proteínas: 6 g | carbohidratos: 59 g | grasas: 18 g

INGREDIENTES

TARTA

- 300 g de calabaza de carne naranja, pelada y en trozos
- 200 g de manzanas partidas en cuartos (sin corazón)
- 150 g de copos de avena
- 100 g de pasas
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 1 pellizco de clavo molido
- 380 g de azúcar moreno
- 5 huevos
- 150 g de aceite de girasol
- 200 g de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato

COBERTURA

- 240 g de azúcar
- 50 g de margarina
- 60 g de queso cremoso
- 10 g de zumo de limón
- 50 g de nueces pacanas tostadas y picadas

PREPARACIÓN

TARTA

1. Precaliente el horno a 170°C.

2. Ponga en el vaso la calabaza y la manzana y ralle programando **10 seg/vel. 5**.

3. Añada los copos de avena, las pasas, las especias, el azúcar moreno, los huevos y el aceite y programe **10 seg/↺/vel. 4**.

4. Añada la harina y el bicarbonato y **10 seg/↺/vel. 4**.

5. Vierta la mezcla en un molde desmontable (Ø 28 cm.) engrasado y espolvoreado con harina y hornee durante 50 ó 55 minutos. Deje enfriar la tarta durante 15 minutos dentro del molde, desmóldelo sobre una rejilla y deje enfriar completamente.

COBERTURA

6. Con el vaso limpio y seco, ponga el azúcar y pulverícela programando **20 seg/✕/vel. 10**.

7. Añada la margarina, el queso cremoso y el zumo de limón y programe **30 seg/vel. 4**.

8. Extienda la mezcla sobre la tarta ya fría, espolvoree con las nueces. Reserve en el frigorífico.

SUGERENCIAS

En lugar de nueces pacanas puede utilizar nueces o avellanas.





Molde desmontable (Ø 28 cm.), rejilla

FUDGE | El *fudge* es un producto de confitería, es muy dulce y muy calórico, a veces se aromatiza con cacao. En el Reino Unido, el *fudge* inglés tradicional se asocia con las zonas de Devon y Cornualles, y ocasionalmente con Dorset, donde es muy habitual. Es una verdadera tentación para los golosos.

FUDGE



TIEMPO TOTAL • 3H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



90 UNIDADES



BAJA



por unidad | kJ 198 / kcal 47
proteínas: 0 g | carbohidratos: 8 g | grasas: 1 g

INGREDIENTES

500 g de azúcar

400 g de leche condensada

100 g de mantequilla en trozos (y un poco más para untar el molde)

50 g de miel



Molde de horno cuadrado (aprox. 18 cm.), recipiente hermético, papel de horno

PREPARACIÓN

1. Ponga el azúcar en el vaso y programe **20 seg/vel. 10**.

2. Añada el resto de los ingredientes y programe **30 seg/vel. 5**.

3. Programe **20 min/100°C/vel. 3**. En lugar del cubilete, coloque el cestillo encima de la tapa apoyado sobre sus cuatro patitas

4. A continuación, programe **35 min/Varoma/vel. 2** con el cestillo sobre la tapa en lugar del cubilete.

5. Mezcle programando **15 seg/vel. 5**. Vierta la mezcla inmediatamente en un molde cuadrado (aprox. 18 x 18 cm.) untado con mantequilla y forrado con papel de hornear. Deje enfriar al menos durante 2 horas. Corte en cuadrados (aprox. 2 x 3 cm.) y consérvelos en un recipiente hermético (Ver foto).

SUGERENCIAS

Es necesario verter la mezcla muy caliente en el molde, hágalo con mucho cuidado.



POLONIA
LONGITUD 52° 13'N
LATITUD 21° 02'E
CAPITAL Varsovia
POBLACIÓN 38 MILLONES
MONEDA Złoty

FAMILIA GASTRONÓMICA
Europa occidental, central y del Este

CUALQUIER CHEF POLACO CON EXPERIENCIA le dirá que la verdadera cocina polaca no estaría completa sin cereales, pescados, cangrejos, venado y frutos del bosque. Aún es más, para comprender porqué las delicias polacas saben tan bien, debemos saber que todas ellas se preparan generalmente utilizando métodos naturales y cocinando de modo casero, sin ingredientes artificiales. Los libros de cocina tradicional polaca están llenos de recetas con ingredientes que los extranjeros encontrarán bastante exóticos. El repollo y el pepino agrios, los cereales, las setas secas, la leche cuajada y el centeno agrio son sólo unos pocos de los ingredientes inusuales que se pueden saborear. Pero por encima de todo, cocinar al modo polaco significa poner el corazón en ello.

BEBEDORES DE TÉ | Los polacos son apasionados bebedores de té, lo toman con cada comida y también entre horas. El vino y la cerveza también son muy populares en Polonia. Hoy por hoy, es un país reputado por su producción de cerveza. Otro producto nacional es, por supuesto, el vodka, la bebida alcohólica polaca por definición, tan nacional de Polonia como lo es de Rusia. El vodka se puede beber mezclado en cócteles o servirse y tomarse puro. Las variedades de vodka van de dulce a seco y se puede conseguir de varios colores. La marca de vodka Zubrowka Bison se aromatiza con hierba de la que comen los bisontes en el bosque de Bialowieza. Siempre se pone una brizna de hierba en cada botella. Otros licores populares son el *sliwowica* (hecho de ciruelas) y el *krupnik* de miel (hecho de aguamiel) Na *zdrowie!* (¡salud!) es una expresión útil si visita Polonia.





POLONIA

PONER UNA MESA ELEGANTE es parte de las costumbres de la hospitalidad polaca, servir una comida abundante y fastuosa viene de una larga tradición. Los platos servidos incluyen *barszcz* rojo o blanco, sopa de callos, chuletas de cerdo, rollitos de ternera con trigo sarraceno y *golabki* (rollitos de repollo). Exquisiteces famosas como los *pierogi* hervidos o fritos (ñoquis rellenos) y la *kielbasa* (salchicha ahumada) se encuentran en todas partes. Los platos nacionales más típicos son *bigos* (chucrut con carne llamado también estofado de cazadores) y *zurek* (sopa de Pascua con pan de centeno) La cocina polaca tradicional combina el refinamiento y la elegancia aportados hace siglos por la corte francesa de Enrique de Valois (el primer rey polaco electo), con los sabores misteriosos y silvestres de los bosques de Lituania, el dulce aroma de los platos servidos para el Sabbath judío y el sabor intenso del solomillo crudo del *steak tartare*, originalmente ideado por los jinetes de Genghis Khan, quienes ponían la carne cruda bajo la silla de montar para que estuviera especialmente tierna... Los platos locales, específicos de cada parte de Polonia, también les darán mucho donde elegir. El pescado de agua dulce es el plato favorito en el norte de Polonia, donde abundan los lagos. La sopa *zurek* , de pan de centeno, proviene de las planicies arenosas de Mazovia, en el centro de Polonia. La zona este es bien conocida por sus famosos *pierogi*. *Wielkopolska*, en el oeste de Polonia, disfruta de aromáticos platos con pato, mientras que *Suwalszczyzna*, en la punta noreste del país, ofrece los mejores platos con patatas. Y además, Podhale, al pie de las montañas Tatra, es famosa por su *kwasnica* (sopa de repollo agrio o chucrut) y *oscypek* (un queso ahumado de leche de oveja). Viajando por todo el país, podrá disfrutar las delicias de los productos que durante siglos se han obtenido de los bosques, campos, prados, lagos y ríos de Polonia.

SOPA DE CEBADA | Algunas familias polacas prefieren tomar esta sopa en invierno, especialmente en el almuerzo. Es fácil de preparar, de modo que deja tiempo libre para hacer otras cosas. Esta sopa es una buena elección para los vegetarianos si se prepara sin pollo y con más verdura.

SOPA DE CEBADA *(KRUPNIK)*



TIEMPO TOTAL • 45 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



6 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 633 / kcal 151
proteínas: 11 g | carbohidratos: 18 g | grasas: 4 g

INGREDIENTES

60 g de cebolla cortada en dos trozos

100 g de zanahoria cortada en trozos

50 g de apio cortado en trozos

100 g de puerro cortado en rodajas

20 g de mantequilla

200 g de patatas cortadas en dados de 1 cm.

200 g de pechuga de pollo cortada en dados 1 cm.

2 pastillas de caldo de carne, o 2 cucharaditas de concentrado casero Thermomix

1100 g de agua

¼ de cucharadita de pimienta

100 g de cebada perlada

2 hojas de laurel

4 granos de pimienta de Jamaica

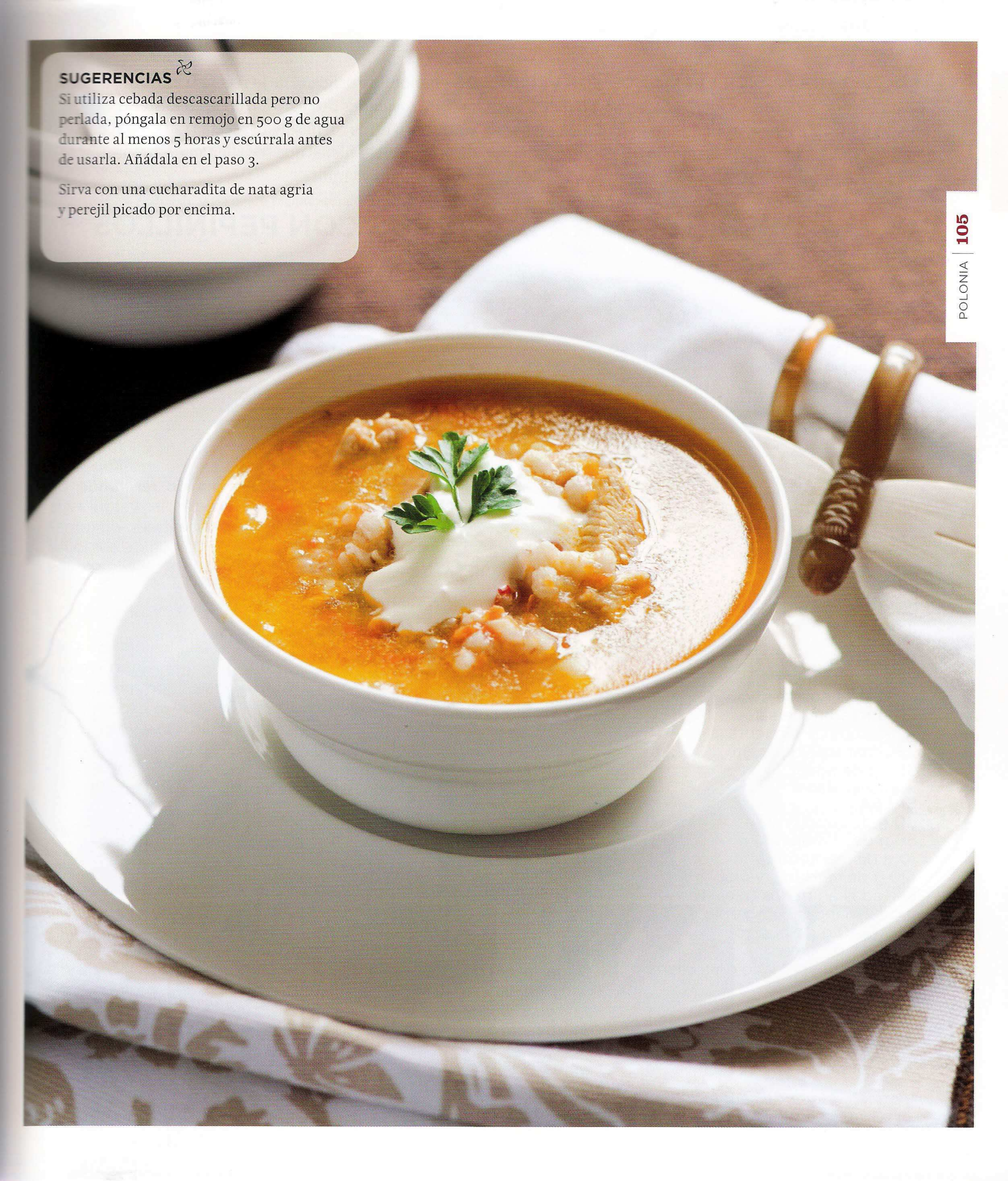
1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la cebolla, la zanahoria y el apio y programe **4-6 seg/vel. 5**.

2. Añada el puerro y la mantequilla y saltee programando **5 min/Varoma/↺/vel.** 🥄.

3. Añada los demás ingredientes y programe **30 min/100°C/↺/vel. 1**. Compruebe el punto de sal y sirva en cuencos para sopa.



SUGERENCIAS

Si utiliza cebada descascarillada pero no perlada, póngala en remojo en 500 g de agua durante al menos 5 horas y escúrrala antes de usarla. Añádala en el paso 3.

Sirva con una cucharadita de nata agria y perejil picado por encima.

ROLLITOS DE TERNERA RELLENOS CON PEPINILLOS | El nombre original de la receta incluye la palabra *rolady*, de origen francés, derivada del verbo *rouler*, enrollar. Una *roulade* es un plato europeo consistente en un filete de carne enrollado con un relleno con queso, verduras u otras carnes. Esta receta tradicional polaca es muy apreciada en todo el mundo. Es un modo distinto de preparar los filetes que se rellenan de jamón, beicon, pepinillos y mostaza y se sirven con una salsa de champiñones y vino.

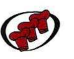
ROLLITOS DE TERNERA RELLENOS CON PEPINILLOS
(ROLADY WOŁOWE)



TIEMPO TOTAL • 1 H 15 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 25 MIN



4 RACIONES



ALTA



por ración | kJ 1941 / kcal 464
proteínas: 53 g | carbohidratos: 10 g | grasas: 19 g

INGREDIENTES

RELLENO
120 g de cebolla cortada en dos trozos
80 g de pepinillos en vinagre
150 g de jamón ahumado o cecina cortada en trozos
50 g de beicon cortado en trozos
20 g de mostaza
2 pellizcos de pimienta

ROLLITOS
600 g de ternera (4 filetes finos de cadera)
1 cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta
2 cucharadas de aceite
350 g de agua

SALSA
40 g de cebolla
50 g de champiñones
10 g de mantequilla
120 g de verduras variadas cortadas en trozos (p.ej. 40 g de zanahoria, 40 g apio nabo , 40 g de puerro)
20 g de mostaza
20 g de concentrado de tomate
250 g de vino tinto
1 pastilla de caldo de carne, o una cucharadita de concentrado casero de caldo
20 g de harina
70 g de nata agria
1/2 cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta

PREPARACIÓN

RELLENO
1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **8-10 seg/vel. 5**.

ROLLITOS
2. Aplaste los filetes con un mazo o un rodillo formando rectángulos (aprox. 20 x 12 cm). Salpimiéntelos . Divida el relleno en 4 partes iguales y extienda sobre cada filete. Forme rollitos y fije con palillos o cuerda de asar.

3. Salpimiente los rollitos. Vierta el aceite en una sartén y caliéntelo, dore los rollitos en la sartén. Póngalos en el cestillo para que escurra el aceite. Vierta el agua en la sartén para desglasar los jugos, lleve a ebullición, vierta el líquido obtenido en un recipiente y reserve.

SALSA
4. Ponga la cebolla y los champiñones en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras hacia las cuchillas.

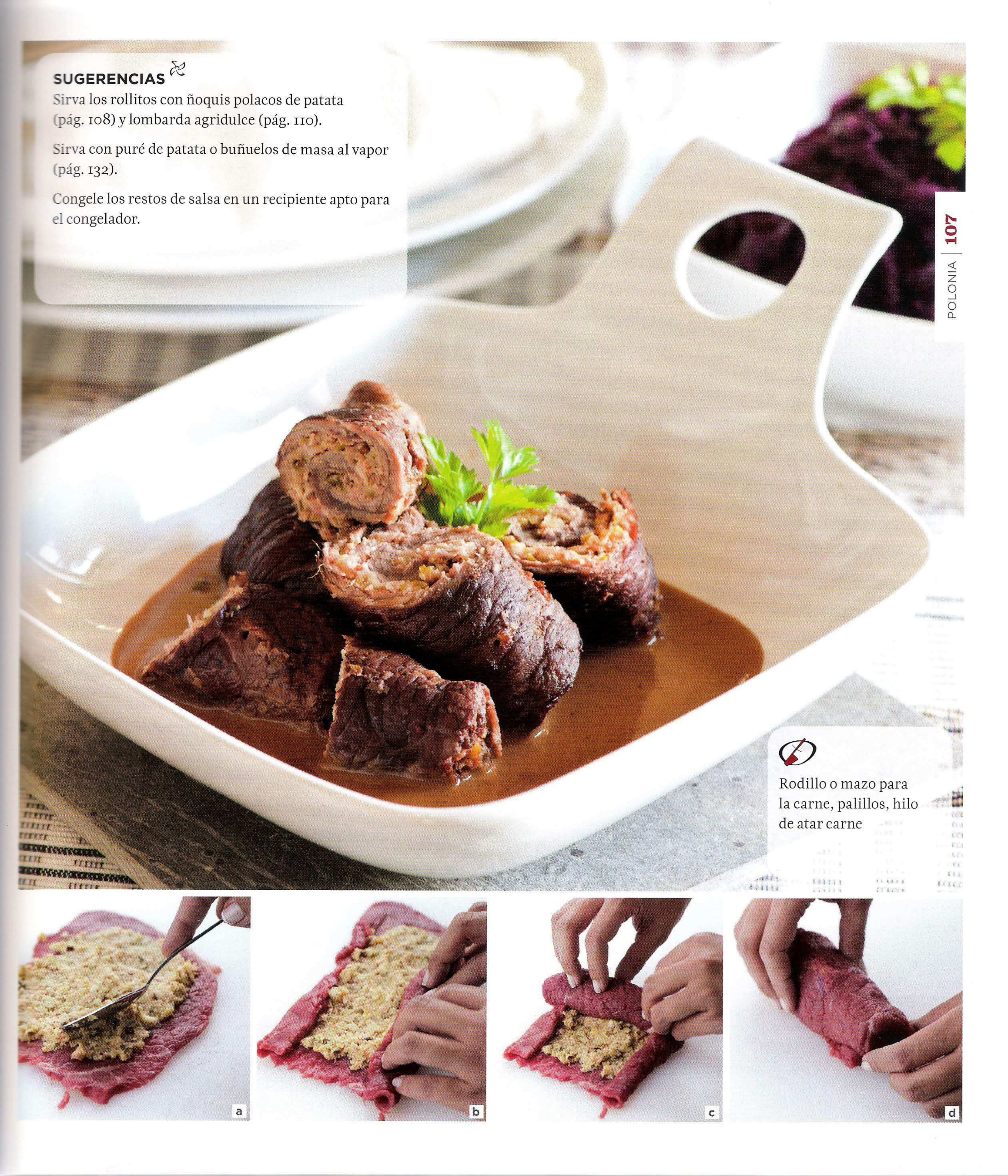
5. Agregue la mantequilla y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

6. Añada el líquido reservado de desglasar la sartén, las verduras, la mostaza, el concentrado de tomate, el vino y la pastilla de caldo de carne. Introduzca el cestillo con los rollitos y programe **45 min/100°C/vel. 1.**

7. Ponga la harina en un bol, añada la nata y remueva con varillas hasta que estén bien mezclados. Con la muesca de la espátula extraiga el cestillo, retire los palillos o la cuerda de los rollitos y póngalos en una olla. Mezcle la salsa programando **40 seg/vel. 7.**

8. Añada la mezcla de nata y harina y programe **3 min/100°C/vel. 4**. Salpimiente la salsa y viértala sobre los rollitos, lleve a ebullición. Sirva en una fuente honda.

VARIANTE
• En lugar de nata agria puede usar *crème fraiche*, o una mezcla de 50 g de nata con una cucharada de yogur.



SUGERENCIAS

Sirva los rollitos con ñoquis polacos de patata (pág. 108) y lombarda agridulce (pág. 110).

Sirva con puré de patata o buñuelos de masa al vapor (pág. 132).

Congele los restos de salsa en un recipiente apto para el congelador.

Rodillo o mazo para la carne, palillos, hilo de atar carne

a b c d

ÑOQUIS POLACOS DE PATATA | La afición a los ñoquis está muy extendida en varios países de Europa, pero los polacos se la toman muy en serio. Estos se sirven como acompañamiento con un propósito muy concreto: a los polacos les gusta recoger en la hendidura central la salsa de la carne para que estén jugosos. Es una antigua costumbre transmitida de unas familias a otras.

ÑOQUIS POLACOS DE PATATA *(KLUSKI ŚLĄSKIE)*



TIEMPO TOTAL • 50 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 18 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 944 / kcal 225
proteínas: 3 g | carbohidratos: 52 g | grasas: 0 g

INGREDIENTES

500 g de agua

500 g de patatas harinosas peladas y cortadas en trozos

150 g de fécula de patata o 150 g de maicena

3 cucharaditas de sal

1 pellizco de nuez moscada



Olla grande, espumadera

PREPARACIÓN

1. Ponga el agua en el vaso, introduzca el cestillo con las patatas dentro. Programe **30 min/Varoma/vel. 1**. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y vacíe el vaso.

2. Ponga las patatas cocidas en el vaso, introduzca la espátula por el bocal y programe **10 seg/vel. 4**, moviendo la espátula de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme.

3. Añada la fécula de patata, 1 cucharadita de sal y la nuez moscada y amase programando **1 min/ /** . Mientras tanto, ponga agua a hervir en una olla grande.

4. Ponga la masa sobre una superficie espolvoreada con fécula de patata, forme un cordón con la masa (de 3 ó 4 cm. de diámetro). Corte el cordón en 24 porciones del mismo tamaño (aprox. 25 g). Forme bolas con los trozos de masa y, con la yema del dedo meñique, haga una pequeña depresión en el centro de cada una para dar forma a los ñoquis (Ver foto).

5. Añada las 2 cucharaditas de sal restantes a la olla y cueza los ñoquis aproximadamente 3 minutos, contados desde el momento en que se introducen en el agua. Retírelos de la olla con una espumadera y sírvalos calientes como guarnición de una carne con salsa o con salsa de champiñones ("Pan de carne al vapor", pág. 242).

INFORMACIÓN ADICIONAL

A los polacos les parece delicioso tomarlos con salsa, que introducen en el pequeño hueco de cada ñoqui.

SUGERENCIAS

Es muy importante que las patatas que emplee sean harinosas.

Es un buen acompañamiento para carnes asadas o rellenas servidas con lombarda (pág. 110).



LOMBARDA AGRIDULCE | Las ciruelas pasas le dan un toque especial a la lombarda. En esta receta no es necesario marinar la lombarda toda la noche de modo que su preparación resulta más sencilla y rápida. Es un magnífico acompañamiento para muchos platos típicos de Polonia.

LOMBARDA AGRIDULCE *(MODRA KAPUSTA)*



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



6 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 601 / kcal 144
proteínas: 2 g | carbohidratos: 16 g | grasas: 5 g

INGREDIENTES

40 g de ciruelas pasas sin hueso

500 g de lombarda en trozos

50 g de pasas

250 g de vino tinto

30 g de manteca de ganso o manteca de cerdo

1 cucharada de azúcar

1 cucharadita de sal

4 clavos

20 g de vinagre de vino tinto

Pimienta

PREPARACIÓN

1. Ponga las ciruelas en el vaso y programe **3 seg/vel. 7**.

2. Añada la lombarda y programe **12 seg/vel. 4**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3. Añada las pasas, el vino tinto, la manteca, el azúcar, la sal y los clavos y programe **45 min/100°C/↺/vel. 1**.

4. Añada el vinagre y programe **5 min/100°C/↺/vel. 1**. Sazone con pimienta y sirva caliente como acompañamiento de carnes con salsa.



SUGERENCIAS
Si quiere servir un plato vegetariano, sirva la lombarda con ñoquis polacos de patata (pág. 108) y salsa de champiñones (pan de carne al vapor, pág. 242).

***CROISSANTS* RELLENOS DE MERMELADA DE ROSAS** | Hay muchas recetas diferentes de *rogaliki* pero la más famosa es la de *Rogal świętomarciński*, que se prepara en la histórica ciudad de Posen, en el oeste de Polonia, el 11 de noviembre día de San Martín y se rellena con semillas de amapola. El nombre original de la receta está protegido en la Unión Europea.

CROISSANTS RELLENOS DE MERMELADA DE ROSAS *(ROGALIKI)*



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



24 UNIDADES



MEDIA



por unidad | kJ 984 / kcal 235
proteínas: 3 g | carbohidratos: 31 g | grasas: 10 g

INGREDIENTES

MASA

600 g de harina de fuerza

250 g de mantequilla en trozos

3 yemas de huevo

30 g de levadura prensada fresca

170 g de nata agria

200 g de mermelada de pétalos de rosa (o mermelada de frutas rojas)

GLASEADO

200 g de azúcar

40 g de agua



Bol, rodillo, papel de hornear, bandeja de horno

PREPARACIÓN

MASA

1. Ponga la harina, la mantequilla, las yemas, la levadura y la nata agria en el vaso y programe **2 min/⊽/ ⸙**. Forme una bola con la masa y póngala en un recipiente cubierta con film transparente. Deje reposar durante 20 minutos.

2. Divida la masa en 3 partes iguales y extienda cada una con el rodillo para formar círculos de unos 30 cm. Corte cada circulo 4 veces para formar 8 cuñas. Ponga 1 cucharadita de mermelada de pétalos de rosa en el extremo opuesto al pico de cada triangulo y enrolle cada pieza de masa desde la parte ancha hacia el pico para formar los *croissants*. (Ver fotos).

3. Precaliente el horno a 200°C.

4. Ponga los *croissants* en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y deje reposar durante 15 minutos. Hornee durante 20-25 minutos.

GLASEADO

5. Ponga el azúcar en el vaso y pulverice programando **15 seg/vel. 10**.

6. Añada el agua y mezcle programando **15 seg/vel. 5**.

7. Pincele los *croissants* calientes con el glaseado. Deje enfriar los *croissants* antes de servir.



SUGERENCIAS

En lugar de la mermelada de rosas, puede utilizar mermelada de otras frutas (p.ej. frambuesas, moras, etc...) o trozos de chocolate.

a

b

RUSIA
LONGITUD 55° 45'N
LATITUD 37° 37'E
CAPITAL Moscú
POBLACIÓN 141 MILLONES
MONEDA Rublo

FAMILIA GASTRONÓMICA
Europa occidental, central y del Este

LA PATATA es probablemente el ingrediente más influyente en la gastronomía rusa. Esta planta inició una revolución en las tradiciones culinarias del país. Traída de Holanda, la patata tuvo una aparición tardía en la cocina rusa durante el reinado de Pedro I. Sin embargo hay quien afirma que las patatas entraron mucho antes en el país desde América del Norte, probablemente a través de Kamchatka, Siberia, los Urales y el norte de Rusia. Esto explicaría la enorme cantidad de platos que hay basados en la patata en esa zona del país.

LOS RÍOS TAMBIÉN CONTRIBUYEN a la variedad de la cocina rusa. Se emplean todo tipo de pescados en múltiples platos, incluso en postres.

EL TÉ es una bebida fundamental en Rusia, donde la introdujeron los mongoles. Es tan importante que los rusos beben, de media, entre 3 y 5 tazas diarias junto con sus blinis y otras piezas de repostería.

"SIN PAN NO HAY COMIDA" dice un proverbio ruso. El pan es parte obligada de toda comida, y el pan de centeno en particular se sirve junto a muchos platos y sopas.



RUSIA

RUSIA ES UN PAÍS DE VASTAS EXTENSIONES, con muchas de sus regiones expuestas a temperaturas extremadamente frías. Por ello, su cocina tradicional está llena de platos abundantes, llenos de energía, basados en la patata, el pan, los huevos, la carne y la mantequilla. Otros ingredientes muy usuales en las recetas rusas son: el repollo, la leche, la nata agria, la cuajada, las setas, el tocino, los pepinos, los tomates, las manzanas, las bayas, la miel, el azúcar, la sal, el ajo y las cebollas. **En un país tan extenso, cada región se inclina por sus propios platos, aunque las sopas tienen protagonismo en toda la cocina rusa.** La gama de sopas incluye: *shchi, borscht, ukha, rassolnik, solyanka, botvin, okroshka, y teur.* En el Norte, la gente disfruta distintas versiones de shchi y en el Sur el borscht es la más popular. De Siberia a los Urales, no hay fiesta sin una shanegui. Pero también hay platos comunes a todas las regiones rusas, que comparten el mismo método de preparación. **Todo lo que proporciona la tierra es de vital importancia en este país con grandes propiedades agrícolas.** Centeno, trigo, cebada, avena y maíz se han cultivado desde antiguo en Rusia. Su pueblo ha dominado la técnica de moler el grano y los secretos de la fermentación de masas con levadura desde tiempos inmemoriales. Los cereales juegan un papel importante en la alimentación de la población rusa, es por ello por lo que muchos platos se basan en ellos: *pierogi, pirozhki, kulebiaki, rasstegai, blini, oladi y daugh entre otros.*

Los cereales y las verduras deshidratadas son típicos de la cocina rusa. Entre los nombres más conocidos de estos platos encontramos: *krupa*, distintas variedades de *kasha*, *zapekanka* y *krupeiniki*, *blini*, y *kiseli* de avena, y también platos con lentejas estofadas. En las regiones del Norte el maíz tiene protagonismo. Esta tradición tiene profundas raíces históricas. Para los eslavos que habitaban las regiones de los bosques del Norte, el maíz era la única cosecha principal. Era la materia prima para obtener harina y *krupa* para la preparación de cerveza, y *kvas* para sopas y postres. El maíz en Rusia se mezcla con leche, queso, hígado y calabaza entre otros muchos ingredientes.

LA TERNERA ***ORLOFF*****, EL SOLOMILLO** ***STROGANOFF*** **Y LA** ***SHARLOTKA*** son platos rusos conocidos. El *kvas* tiene docenas de variantes. El método básico de preparación del kvas es fermentando la masa hecha de agua, harina y líquido malteado. Esta mezcla fermentada, el *zator*, se diluye con agua, levadura y azúcar, se le añaden aromatizantes y entonces está listo para tomar. Los zumos de fruta o de bayas, el jengibre y la menta son aditivos frecuentes.

BLINIS | El poeta ruso Alexander Kuprin (1870 –1938) escribió sobre los famosos blinis rusos: "Los blinis son redondos, cálidos y bellos como el sol. Son un símbolo del sol, los días buenos, las cosechas abundantes, los matrimonios felices y los niños sanos". Los blinis se preparan a lo largo de todo el año en Rusia, especialmente durante la Maslenitsa o Semana de la Mantequilla, que tiene lugar la última semana de Cuaresma

BLINIS (БЛИНЫ)



TIEMPO TOTAL • 1 H 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 30 MIN



20 UNIDADES



BAJA



por unidad | kJ 185 / kcal 44
proteínas: 2 g | carbohidratos: 6 g | grasas: 2 g

INGREDIENTES

100 g de trigo sarraceno

200 g de leche

20 g de levadura prensada fresca de panadería

1/4 de cucharadita de azúcar

40 g de harina de repostería

1 huevo

1/2 cucharadita de sal

1 pellizco de pimienta

20 g de aceite



Sartén antiadherente, bandeja de horno, papel de hornear

PREPARACIÓN

1. Ponga el trigo sarraceno en el vaso y programe **30 seg/vel. 10**. Retire del vaso y reserve.

2. Ponga la leche, la levadura prensada y el azúcar en el vaso y programe **1 min 30 seg/37°C/vel. 2**.

3. Añada el trigo reservado, la harina, el huevo, la sal y la pimienta y programe **20 seg/vel. 3**. Ponga la masa en un recipiente grande, cúbrala y deje reposar en un lugar templado hasta que doble su volumen (aprox. 1 hora)

4. Precaliente el horno a 80°C e introduzca una bandeja de horno cubierta con papel de hornear.

5. En una sartén antiadherente, pincelada con aceite, vaya vertiendo pequeñas porciones de masa (para formar círculos de 8 cm. de diámetro aproximadamente). Deje los blinis unos minutos de cada lado, hasta que se doren. Repita la operación hasta acabar con toda la masa. Vaya poniendo los blinis en la bandeja del horno para mantenerlos templados.

SUGERENCIAS

Sirva los blinis con...

- nata agria y caviar
- mantequilla fundida
- nata agria y salmón ahumado
- nata agria y arenques
- mermelada o compota



Variante de blinis con salmón

KULIBIAK -EMPANADA RUSA DE SALMÓN- | Esta receta demuestra que el arte culinario estaba ya presente en la cocina rusa del s-XVII. El *Kulibiak* es una especialidad de la Pascua y la Navidad rusa y se introdujo en la cocina francesa en el s-XIX. Hoy en día se conoce mundialmente.

KULIBIAK - EMPANADA RUSA DE SALMÓN (КУЛЕБЯКА)






TIEMPO TOTAL • 1 H 40 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 30 MIN

8 RACIONES

ALTA

por ración | kJ 3404 / kcal 814
proteínas: 33 g | carbohidratos: 49 g | grasas: 51 g

INGREDIENTES

PARA LA MASA
360 g de harina
180 g de mantequilla
1 cucharadita de sal
90 g de agua fría
1 huevo batido (para pintar la masa)

PARA EL RELLENO
25 g de aceite de girasol
1000 g de agua
3 cucharaditas de sal
150 gde arroz de grano largo (no precocido)
3 huevos a temperatura ambiente
250 g de chalotas peladas y enteras
50 g de mantequilla
250 g de champiñones limpios y enteros
900 g de salmón (en un solo filete) sin piel ni espinas.
2 pellizcos de pimienta negra
3 ramitas de eneldo fresco picado

SALSA
200 g de vino blanco
400 g de nata líquida
1 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta negra
4 ramitas de perejil picado (sólo las hojas)
4 ramitas de eneldo picado
30 g de zumo de limón

PREPARACIÓN

MASA
1. Ponga en el vaso la harina, la mantequilla y la sal y programe **15 seg/vel. 6**.

2. Añada el agua y programe **15 seg/vel. 6**. Retire la masa del vaso, envuélvala en film transparente y resérvela en el frigorífico durante 30 minutos.

RELLENO
3. Sin lavar el vaso, vierta el aceite, el agua y 2 cucharaditas de sal. Introduzca el cestillo con el arroz dentro. Ponga los huevos en el recipiente Varoma y sitúelo en su posición. Programe **15 min/Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y deje enfriar los huevos dentro. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y vuelque el arroz en una fuente extendiéndolo para que se enfríe. Deseche el agua del vaso.

4. Introduzca las chalotas enteras en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Con la ayuda de la espátula, baje los restos de chalotas de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5. Añada la mantequilla y programe **6 min/Varoma/vel.** ⟲.

6. Añada los champiñones y programe **4 seg/vel. 4**, Agregue media cucharadita de sal y saltee programando **4 min/Varoma/⟲/vel.** ⟲. Retire el sofrito del vaso a un recipiente aparte para que se enfríe.

7. Pele los huevos una vez fríos y separe las claras de las yemas. Ponga las claras en el vaso y programe **1 seg/vel. 4**. Retire del vaso y reserve. Ponga las yemas en el vaso y programe **1 seg/vel. 4**.

8. Precaliente el horno a 200°C.

MONTAJE DE LA EMPANADA
(Ver fotos)

9. Divida la masa en dos partes, una ligeramente más grande que la otra. Extienda la mitad más pequeña en forma de rectángulo que sobresalga unos 5 cm del tamaño del lomo de salmón (aprox. 35 x 25 cm) y colóquela sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear o lámina de silicona.

10. Ponga el arroz sobre la masa extendida dejando un borde de unos tres centímetros de masa sin cubrir. Extienda la mezcla de champiñones y chalotas sobre el arroz.



11. Coloque encima el lomo de salmón procurando que quede el mismo grosor por todas partes, si fuera necesario, doble la parte de la cola sobre sí misma. Espolvoree media cucharadita de sal y el eneldo sobre el salmón. Ponga las yemas picadas sobre el salmón y luego las claras sobre las yemas.

12. Estire la masa restante y cubra con ella el relleno y los 3 cm. de borde descubierto de la parte inferior de masa. Presione ligeramente los bordes de ambas partes de masa y recórtelos para dejarlos de aprox.2 cm. Presione los bordes de nuevo y vaya formando un repulgo alrededor de la empanada. Con los recortes de masa haga tiras u otras formas para decorar la superficie.

13. Pincele la superficie de la empanada con huevo batido. Coloque la masa reservada para decorar y pincele también con huevo. Haga unos agujeros en la superficie de la empanada, para permitir que salga el vapor. Hornee durante 25-30 minutos. Lave el vaso y la tapa.

SALSA

14. Vierta el vino blanco en el vaso y, sin poner el cubilete, programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

15. Añada la nata, la sal y la pimienta y programe **4 min/100°C/vel. 3**.

16. Incorpore el perejil, el eneldo y el zumo de limón y programe 15 seg./vel. 5. Sirva la salsa en salsera junto con la empanada caliente.



Bandeja de horno, papel de horno, rodillo, pincel.



SUGERENCIAS

Esta salsa tiene que quedar bastante líquida

SOLOMILLO *STROGANOFF* | Es uno de los platos rusos más famosos. Se cree que se elaboró por primera vez en un concurso de cocina en San Petersburgo a finales del s-XIX y que ganó el primer premio. Actualmente hay innumerables versiones e interpretaciones de esta receta por el mundo entero.

SOLOMILLO *STROGANOFF* (БЕФСТРОГАНОВ)



TIEMPO TOTAL • 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 13 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 1929 / kcal 460
proteínas: 41 g | carbohidratos: 37 g | grasas: 16 g

INGREDIENTES

SOLOMILLO

600 g de solomillo de ternera, cortado en tiras (1 x 3 cm.)
¼ de cucharadita de pimienta negra
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
¼ de cucharadita de sal
250 g de agua
8 panecillos redondos, con la miga retirada para rellenarlos

SALSA

100 g de cebolla partida en dos
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
250 g de champiñones partidos en cuartos
1 cubito de caldo de carne o 1 cucharadita de concentrado casero Thermomix
20 g de concentrado de tomate
1 cucharada de mostaza a la antigua, con granos enteros
½ cucharadita de sal
100 g de nata agria
1 ½ cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de pimentón picante
1 cucharada de harina
100 g de pepinillos en vinagre cortados en tiras

PREPARACIÓN

SOLOMILLO

1. Sazone las tiras de solomillo con pimienta negra. Ponga una sartén al fuego hasta que esté muy caliente, vierta una cucharada de aceite y añada un tercio del solomillo. Dore rápidamente por todos lados. Mientras dora la carne, sálela. Retire a un recipiente y reserve. La carne debe quedar poco hecha por dentro. Repita el proceso con los dos tercios restantes de carne, cada tercio en una tanda. Vierta el agua en la sartén para desglasarla, lleve a ebullición, vierta el líquido obtenido en un bol y reserve.

2. Precaliente el horno a 160°C.

SALSA

3. Ponga la cebolla en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla hacia las cuchillas. Añada el aceite y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

4. Añada los champiñones y programe **4 min/Varoma/↺/vel. 1**. Mientras tanto, ponga los panecillos en una bandeja de horno y hornee durante 4 ó 5 minutos.

5. Incorpore al vaso el líquido reservado de desglasar la sartén, el caldo, el concentrado de tomate, la mostaza y la sal. Programe **4 min/100°C/↺/vel. 1**. Durante ese paso, mezcle en un bol aparte la nata agria, el pimentón (dulce y picante) y la harina.

6. Agregue la mezcla de nata agria al vaso y programe **1 min/100°C/↺/vel. 1**.

7. Añada el solomillo reservado y los pepinillos y programe **1 min/90°C/↺/vel. 1** introduciendo la espátula por el bocal y moviéndola de derecha a izquierda para conseguir una mezcla uniforme. Rellene los panecillos con el solomillo *stroganoff* y sirva inmediatamente.

ACOMPAÑAMIENTOS SUGERIDOS
• Pastel checo de pan al vapor (pág. 132)
• Ñoquis polacos de patata (pág. 108)
• Fettuccine u otra pasta
• Puré de patata
• Arroz blanco

SUGERENCIAS

Para vaciar los panecillos, corte una tapa en cada uno, abra el panecillo y extraiga la miga a mano.

Unte cada panecillo con una cucharada de nata agria antes de rellenarlos.



Vaciando los panecillos



Sartén, tres boles

PASKA | Se trata de un postre tradicional de la Pascua rusa que se prepara con un requesón típico. También hay muchas variantes. Algunas llevan chocolate o puré de albaricoque, frambuesa o fresa. Se decora con pasas y frutas confitadas. El *paska* de requesón resulta un postre muy elegante en cualquier mesa.

PASKA (ПАСХА)



TIEMPO TOTAL • 18 H 15 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



8 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 1699 / kcal 406
proteínas: 13 g | carbohidratos: 23 g | grasas: 28 g

INGREDIENTES

650 g de requesón
50 g de almendras crudas peladas
100 g de azúcar
1 vaina de vainilla
150 g de nata líquida
3 yemas de huevo
120 g de mantequilla a temperatura ambiente y en trozos
50 g de pasas de corinto
50 g de frutas confitadas picadas



2 paños de algodón limpios, una lata de conserva de 800 g, un plato pequeño.

PREPARACIÓN

1. Forre el cestillo con un paño de algodón y ponga el requesón dentro. Sitúe el cestillo sobre un bol e introdúzcalo en el frigorífico durante al menos 6 u 8 horas, para que escurra el suero.

2. Ponga las almendras en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

3. Ponga el azúcar en el vaso y pulverícela programando **15 seg/vel. 10**.

4. Parta la vaina de vainilla longitudinalmente en dos y raspe el interior con la punta de un cuchillo para extraer las semillas. Ponga en el vaso las semillas y la vaina, la nata y las yemas de huevo y programe **5 min/80°C/vel. 1**. Retire la vaina de vainilla.

5. Añada el requesón escurrido y la mantequilla. Introduzca la espátula por el bocal y mezcle programando **20 seg/vel. 4** moviendo la espátula de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme.

6. Incorpore las almendras molidas, las pasas y las frutas confitadas. Introduzca la espátula por el bocal y programe **10 seg/↺/vel. 4** moviendo la espátula de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme.

7. Coloque el cestillo en un bol y fórrelo con un paño de algodón limpio, vierta la mezcla del vaso en el cestillo y doble los extremos del paño sobre el contenido del cestillo para cubrirlo. Ponga un plato pequeño (de diámetro menor que el del cestillo) sobre el paño y añada peso encima con una lata de conserva. Reserve en el frigorífico al menos 12 horas. (Ver foto).

8. Transcurridas las 12 horas, retire el peso, abra el paño, invierta el cestillo sobre la fuente de servir y retire el cestillo y el paño. Sirva.

VARIANTE

• Si encuentra ricota , p.ej. en Italia, utilícelo en lugar de otros quesos frescos cuajados. En España e Hispanoamérica, el requesón también es una buena opción.

INFORMACIÓN ADICIONAL

El *paska* es un postre tradicional ruso de la época de Pascua. Los rusos utilizan un molde especial de madera con forma de pirámide truncada que tiene agujeros para escurrir el suero del queso.

SUGERENCIAS

Si encuentra un queso como el requesón pero más seco, el paso 1 no sería necesario.

Sirva el *paska* con frutas del bosque frescas o con naranja pelada en rodajas.

Los rusos decoran el *paska* por fuera con más fruta confitada y muchas perlas de azúcar.





La fruta confitada o escarchada es fruta, bien entera (si es pequeña) o troceada, o piel de fruta, que se hierve en almíbar de modo que se consumen los jugos de la misma con el objeto de conservarla.



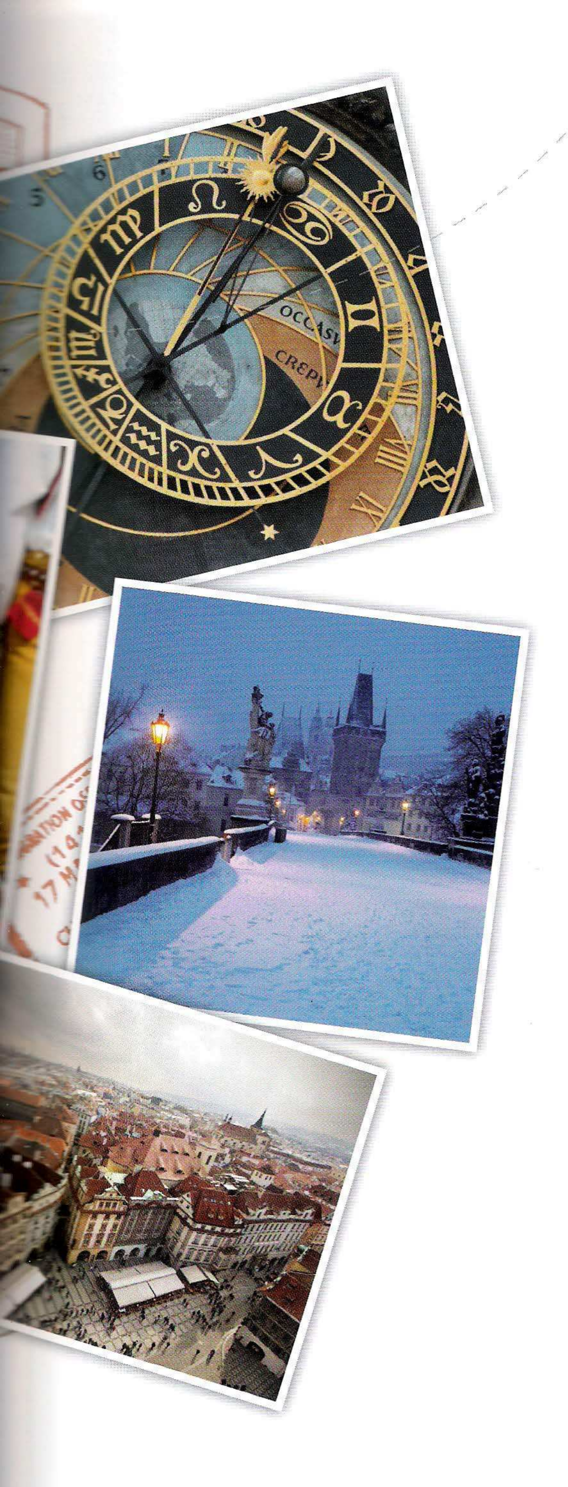
REPÚBLICA CHECA

LONGITUD 50° 05'N
LATITUD 14° 28'E
CAPITAL Praga
POBLACIÓN 10 MILLONES
MONEDA Corona checa

FAMILIA GASTRONÓMICA
Europa occidental, central y del Este

LAS ESPECIALIDADES REGIONALES son una de las razones para hacer un *tour* culinario por la República Checa. En Praga encontramos el delicioso jamón de Praga. Bohemia del sur es el punto importante cuando se acerca la Navidad, debido a sus granjas de cría de carpas. El pan de jengibre de Pardubice es el favorito entre los niños de todo el país. El queso *olomouc* curado gusta apasionadamente a mucha gente pero también hay quien lo aborrece. El olor particular de este queso (o la peste, como dirían sus detractores) es lo que más gusta o más se detesta de él. Este fenómeno de la cocina checa tiene incluso su propio museo. Las grandes tartas circulares con rellenos variados o *frgále* son una especialidad de la región de Wallachia, mientras las tartas rellenas de queso *cottage* y adornadas con mermelada pueden disfrutarse en las áreas del centro y del sur de Moravia.

AMANTES DE LOS BUÑUELOS HERVIDOS. Los checos comienzan por los buñuelos hervidos, incluso en la categoría de los postres. Los buñuelos dulces (hechos con masa, sémola o queso *cottage*) se rellenan con fruta, se espolvorean con semillas de amapola, queso *cottage* rallado o nueces y se bañan en mantequilla fundida. Si esto le hace la boca agua, qué le parecen los bollitos rellenos de salsa de vainilla, los conos de patata espolvoreados con pan rallado frito o las tortitas con fruta o mermelada. El *strudel* de manzana está igual de bueno en la República checa que en los demás países de la zona. Además no encontrará en ningún otro sitio donuts rellenos de semilla de amapola, mermelada o queso *cottage* igual de buenos.



REPÚBLICA CHECA

LA COCINA CHECA SORPRENDERÁ AGRADABLEMENTE A LOS FANS DE THERMOMIX. Aunque muestra influencias de los países vecinos (Hungría, Austria y Alemania), **la mayor fuente de inspiración continúan siendo las antiguas recetas bohemias.** Los ingredientes básicos de la cocina checa son ingredientes muy comunes como cereales, legumbres, patatas y carne. Con estos ingredientes tan simples en apariencia se consiguen platos excelentes e imaginativos que sólo se encuentran en la gastronomía checa. Se incluyen entre éstos los buñuelos al vapor, una amplia selección de salsas y sopas, el entrecot con salsa cremosa así como el plato más emblemático: carne de cerdo con buñuelos y chucrut.

Los hábitos alimenticios difieren poco de los de otros países europeos. **Se toman tres comidas a lo largo del día:** desayuno, almuerzo y cena. La comida principal de muchos checos es el almuerzo y, ya sea en casa o en un restaurante, lo normal es que consista en tres platos: sopa, plato principal y postre (o ensalada). Las sopas constituyen los cimientos de cualquier comida, eso les dicen las madres checas a los niños. Si alguien está convaleciente o quiere calmar un estómago revuelto, se recomienda tomar un caldo de pollo o carne. El caldo con tallarines caseros y albóndigas de hígado es un plato muy habitual en las recepciones de las bodas. Además de los caldos, los cocineros checos preparan excelentes sopas más sustanciosas, con carne, verdura y legumbres. De la amplia variedad de estas sopas, que satisfacen los estómagos casi tanto como un plato principal, pruebe la sopa de patatas aromatizada con mejorana, la sopa de *gulash* servida dentro de un panecillo o la sopa de callos hecha con carne de ternera. La carne está siempre presente en los menús checos. Los tipos más comunes y que le servirán con más probabilidad son el cerdo, el pollo y la ternera. El cordero, la caza y el pescado son menos comunes.

LAS SALSAS son uno de los elementos más representativos de la cocina checa. Los comensales pueden elegir entre salsas de tomate, rábano picante, setas o eneldo, sólo por nombrar unas pocas. También es una salsa la parte más importante de uno de los platos nacionales checos por excelencia, el entrecot en salsa cremosa.

PATÉ DE QUESO CON ENELDO | A los checos les gusta tomar patés de queso con el aperitivo en las cervecerías. Estos patés son muy especiados y salados así que producen bastante sed. Suelen ser también del agrado de los vegetarianos.

PATÉ DE QUESO CON ENELDO
(SÝROVÁ POMAZÁNKA S KOPREM)



TIEMPO TOTAL • 5 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



8 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 241 / kcal 57
proteínas: 6 g | carbohidratos: 1 g | grasas: 3 g

INGREDIENTES

60 g de queso *gouda* en trozos
1 diente de ajo
6 ramitas de eneldo
250 g de queso *cottage*
¼ de cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

PREPARACIÓN

1. Ponga el queso *gouda* en el vaso y rállelo programando **10 seg/vel. 8**. Retire del vaso y reserve

2. Introduzca en el vaso el diente de ajo y el eneldo y programe **3 seg/vel. 8**. Con la espátula, baje los restos de ajo y eneldo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3. Agregue el queso rallado reservado, el queso *cottage*, la sal y la pimienta y programe **20 seg/vel. 4**. Retire del vaso y reserve.



SUGERENCIAS

Sirva con pan o con patatas cocidas. Si no encuentra el queso *cottage* puede sustituirlo por 150 gramos de requesón o ricota junto con 100 gramos de queso feta troceado. En ese caso, reduzca la cantidad de sal.

ESTOFADO CON CERVEZA NEGRA | Las salsas tienen mucha importancia en la cocina checa y los checos se sirven bastante cantidad para acompañar las carnes, tanto hervidas como asadas. Esta receta, en la que se guisa el añojo en cerveza negra, es un exponente de dicha pasión por las salsas.

ESTOFADO CON CERVEZA NEGRA *(PIVNÍ GULÁŠ)*



TIEMPO TOTAL • 1 H 15 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 15 MIN



6 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 1192 / kcal 285
proteínas: 23 g | carbohidratos: 12 g | grasas: 12 g

INGREDIENTES

200 g de cebolla en dos trozos

40 g de aceite de oliva virgen extra

600 g de carne de ternera para estofar (en dados de 2 x 2 cm)

500 g de cerveza negra

1 pastilla de caldo de carne, o 1 cucharadita de concentrado casero Thermomix

1 cucharada de mermelada de arándanos

1 cucharadita de mostaza

1 hoja de laurel

1 ½ cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta

200 g de nabo cortado en tiras (1 x 3 cm)

200 g de zanahoria cortada en rodajas (5 mm)

200 g de champiñones cortados en cuartos

PREPARACIÓN

1. Ponga la cebolla en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje la cebolla picada de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2. Añada el aceite y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

3. Añada la carne y saltee programando **10 min/Varoma/↺/vel. 1**.

4. Agregue la cerveza negra, la pastilla de caldo de carne, la mermelada, la mostaza, la hoja de laurel, la sal y la pimienta. En lugar del cubilete, sitúe el cestillo apoyado sobre sus cuatro patitas sobre la tapa y programe **15 min/100°C/↺/vel. 🥄**.

5. Incorpore los nabos, las zanahorias y los champiñones. En lugar del cubilete, sitúe el cestillo apoyado sobre sus cuatro patitas sobre la tapa y programe **30 min/100°C/↺/vel. 🥄**. Sirva en una fuente honda.

SUGERENCIAS

Si lo sirve con pastel de pan al vapor (página 132), prepárelo como sigue: en el paso 3 añada 600 g de cerveza negra; en el paso 4 sitúe en su posición el recipiente Varoma, con el pastel de pan dentro, y programe **30 min/Varoma/⟲/vel. ⚘**. Sirva el pastel de pan en rebanadas

Acompañe el estofado con cerveza negra como bebida.



Cerveza negra | Es una cerveza hecha con malta o cebada tostada. Se usa mucho para guisar porque su sabor acentúa el de la carne.

PASTEL DE PAN AL VAPOR | *Knedlíky* (pastel de pan al vapor servido en rebanadas) es uno de los pilares de la cocina checa y se sirve muy a menudo con platos como los estofados. Su base es el trigo y a veces llevan una mezcla de distintos tipos de panecillos.

PASTEL DE PAN AL VAPOR *(HOUSKOWÉ KNEDLIKY)*



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



8 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 980 / kcal 234
proteínas: 9 g | carbohidratos: 41 g | grasas: 3 g

INGREDIENTES

200 g de leche

20 g de levadura prensada fresca de panadería

300 g de harina de fuerza

2 huevos

1 ½ cucharadita de sal

200 g de pan duro cortado en dados (1 cm)

3 ramitas de perejil picado (sólo las hojas)

500 g de agua

PREPARACIÓN

1. Ponga la leche y la levadura en el vaso y programe **1 min/37°C/vel. 1**.

2. Añada la harina, los huevos y la sal y programe **1 min/⊽/** ⸸. Añada el pan y el perejil. Introduzca la espátula por el bocal y programe **20 seg/↺/vel. 3** moviendo la espátula de derecha a izquierda. Ponga la masa en un recipiente, cúbrala y deje reposar durante 20 minutos.

3. Divida la masa en dos partes. Sobre una superficie espolvoreada con harina, forme un cordón (Ø 4 cm) con cada parte y póngalos en el recipiente Varoma engrasado con aceite. (Ver foto).

4. Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 min/Varoma/↺/vel. 1**.

5. Corte en rebanadas y sirva caliente como acompañamiento para carnes con salsa (por ej. el estofado con cerveza negra, página 130).

SUGERENCIAS

Si sobrara pastel de pan: saltee cebolla picada y dados de beicon en una sartén con un poco de aceite y fría el pastel cortado en rebanadas o en dados (1 x 2 cm) junto con la mezcla de cebolla y beicon. Sirva con una ensalada verde para obtener un plato completo.

Para servir una versión vegetariana acompañe el pastel de pan con una salsa de champiñones (pan de carne al vapor con salsa de champiñones pág. 242).


a

TORTITAS CHECAS | La tortita checa, que es parecida a una tortita pequeña, es una receta de repostería dulce y gusta mucho a niños y adultos por igual. Los checos utilizan trigo en grano para dar un toque especial a la textura de la tortita. Se sirven a la hora del té o en el desayuno y se acompañan habitualmente de mermelada.

TORTITAS CHECAS *(ČESKÉ PLACKY)*



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 18 MIN



6 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 1994 / kcal 476
proteínas: 13 g | carbohidratos: 53 g | grasas: 23 g

INGREDIENTES

200 g de trigo en grano

500 g de leche

1 cucharadita de azúcar

40 g de levadura prensada fresca de panadería

2 huevos

200 g de harina de fuerza

½ cucharadita de sal

20 g de aceite

100 g de mantequilla cortada en trozos

2 cucharadas de azúcar de canela



Cucharón pequeño, bandeja de horno, papel de hornear

PREPARACIÓN

1. Ponga los granos de trigo en el vaso y programe **1 min/vel. 10**. Retire del vaso y reserve.

2. Ponga en el vaso la leche, el azúcar y la levadura y programe **2 min 30 seg/37°C/vel. 2**.

3. Añada el trigo reservado, los huevos, la harina y la sal y programe **20 seg/vel. 4**. Retire la masa a un recipiente grande, cúbrala con film transparente y deje levar a temperatura ambiente durante 30 minutos. Lave el vaso y la tapa.

4. Precaliente el horno a 80° y ponga dentro una bandeja de horno cubierta con papel de hornear.

5. Caliente una sartén antiadherente con una cucharadita de aceite y vaya vertiendo un cucharón de masa cada vez para preparar tortitas de aproximadamente Ø 10 cm, deje unos minutos de cada lado hasta que se doren. Ponga las tortitas en la bandeja dentro del horno a medida que las vaya haciendo para mantenerlas templadas.

6. Ponga la mantequilla en el vaso y programe **2 min 30 seg/60°C/vel. 3**. Sirva las tortitas con la mantequilla fundida y espolvoree con azúcar de canela.



SUGERENCIAS

Dependiendo de cómo leve la masa, obtendrá de 24 a 30 tortitas.

También puede servirlas con mermelada o compota (por ej. de ciruelas, de cerezas, de manzana, etc...)

Para preparar el azúcar de canela: ponga 200 g de azúcar y un palo de canela en el vaso. Pulverice programando 20 seg., vel. 10. Vierta en un tarro con cierre hermético y almacene en un lugar seco.

MANDIOCA

La mandioca se emplea mucho en América central y del Sur. Esto es debido a su gran resistencia a la sequía y a las plagas, a su facilidad de cultivo y de almacenamiento, a su alto valor calórico y a su versatilidad. Se puede consumir hervida, frita o asada, sin embargo su uso mayoritario es como harina o harina precocinada, como espesante para sopas y salsas (arruruz) y como fécula fermentada llamada *povilho*, que se utiliza para preparar el famoso pan de queso brasileño. El jugo de la mandioca (*tucupí*) se hierve y emplea como condimento básico para sopas.

LECHE DE COCO

La leche de coco se obtiene al sumergir coco rallado en agua o leche calientes, así se extrae el aceite y los compuestos aromáticos. No debe confundirse con el agua de coco.

COCO

Este fruto se puede dividir en varias partes. La nuez proporciona aceite para cocinar y fabricar margarina. La parte blanca y carnosa de la misma es la pulpa del coco, que se puede utilizar fresca o seca.

ARROZ

Es muy utilizado en América central y de Sur. La mayor parte del arroz vendido en el continente es de grano medio. Se usa mucho como acompañamiento de platos de carne o de pescado.

PIMIENTOS O CHILES

El chile tiene vínculos muy antiguos con la cocina mexicana, en la que se emplea profusamente, y otras de Sudamérica. Posteriormente se adaptó su uso a la emergente cocina Tex-Mex. En los climas cálidos, los chiles sirven como agentes refrescantes. La capsaicina que contienen activa la circulación sanguínea dilatando los capilares. Esto incrementa el riego sanguíneo y también la transpiración, lo que produce que se reduzca la temperatura corporal... aunque la boca parezca arder.

TORTILLA

La tortilla es un pan ácimo hecho de harina de maíz o trigo. Cuando los exploradores españoles descubrieron el pan de los aztecas, lo llamaron tortilla (torta pequeña). Las tortillas se utilizan en México desde hace siglos, y se consumen durante todo el año. Lo más habitual es acompañarlas de carnes para preparar platos como los tacos, los burritos y las enchiladas, pero también hay otras versiones sin carne.

ALUBIAS

Las alubias son abundantes en Sudamérica y forman parte importante de su cocina. El hecho de que sean tan económicas y tan nutritivas hace que cada país tenga una variedad preferida y una receta tradicional para prepararla.

AMÉRICA Y EL CARIBE

DESPUÉS DE EUROPA, cruzamos el Atlántico para explorar el continente americano. Una vez allí, en EE.UU., México, Brasil y las Antillas Francesas, encontraremos sabores intensos y comidas sorprendentes llenas de color y aromas que nos recordarán el estilo y el exotismo de esta vasta región del mundo. Además, en nuestras paradas en el continente americano, nos vendrán a la mente las grandes ciudades americanas, los parques nacionales de Yellowstone y del Gran Cañón, las interminables praderas y las montañas de Colorado. También seremos conscientes de los contrastes de la "movida mexicana", la herencia maya de Chichen Itzá, la intensidad cultural de Oaxaca, la riqueza de los ritmos cariocas, la inmensa biodiversidad de la selva amazónica y la efervescencia de las playas caribeñas. Las imágenes son tan abundantes que elegir las más evocativas resultaría difícil. Es evidente que entre Nueva York, Denver, Filadelfia, Florida, Cancún, Río de Janeiro, San Salvador de Bahía y San Bartolomé, hay distintas costumbres culinarias, incluso si existen rasgos comunes. El chile con carne de EE.UU y el rancho de arrieros de Brasil, que se encuentran a continuación entre otras recetas, son tan sólo el ejemplo de cómo interpretar un mismo ingrediente con distinta perspectiva culinaria.

Las frutas tropicales como el coco, los aguacates, los mangos y la papaya; los pimientos; el arroz; el maíz; las carnes, pescados y ciertas verduras, son también ingredientes comunes incluidos en el repertorio de esta familia gastronómica. Recetas como el colombo de cordero con berenjenas de las Antillas Francesas, el postre de leche de coco con ciruelas pasas de Brasil, el mole verde de México o la conocida ensalada César de EE.UU. son la muestra de la relación cotidiana con estos mismos alimentos. Disfrutemos por tanto de los sabores de esta parte del mundo que parece darnos la bienvenida incluso desde la distancia.

LIMAS

En cocina, la lima (o limón verde, como se le conoce en muchos lugares del mundo) se valora tanto por la acidez de su zumo, como por el aroma floral de su piel. Es un ingrediente muy común en la auténtica cocina de México y del suroeste de los EE.UU. También se utiliza en los ceviches para curar el pescado.

HELADO DE NUEZ PECANA

La pecana es una nuez que crece en un nogal propio del continente americano llamado pecano. La nuez pecana se utiliza mucho en EE.UU. y en México, tiene muchos usos culinarios, entre otros para hacer helado y tarta de pecanas.

MANTEQUILLA DE CACAHUETE

Es una pasta hecha de cacahuetes tostados y triturados. Se vende en dos consistencias diferentes: crujiente (con trozos perceptibles) o suave (cremosa). Es muy popular en los EE.UU. donde se utiliza principalmente para untar en sándwiches. También se utiliza como parte de los ingredientes de bizcochos y galletas.

FRUTA

Plátanos, mango, papaya, lima... Debido a su extensa zona de clima tropical, en América se dan condiciones excelentes para el cultivo de fruta, particularmente en América central y Sudamérica. Los países de esta región mundial se encuentran entre los principales exportadores de fruta tropical.

CORN FLAKES

Un cereal para el desayuno sumamente famoso, se producía procesando el grano de maíz. La primera patente de este producto se registró en 1894 y durante varias décadas se comercializó con marcas muy distintas.

CARNE Y PESCADO

Con tan inmenso océano alrededor en el que pescar, no resulta sorprendente que el pescado y el marisco frescos jueguen un importante papel en la cocina de Centroamérica. El continente es también uno de los principales productores de carne de vacuno, por lo que son muchos los americanos a quienes gusta consumirla.

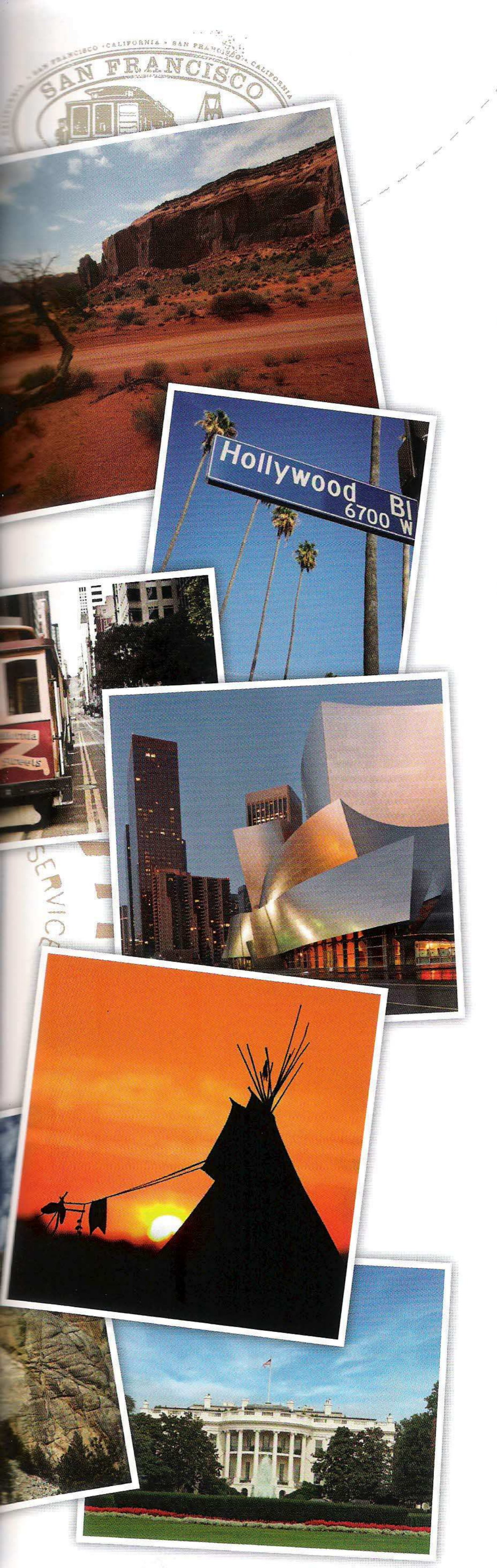


ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA
LONGITUD 38° 53'N
LATITUD 77° 01'O
CAPITAL Washington D.C.
POBLACIÓN 308 MILLONES
MONEDA Dólar estadounidense

FAMILIA GASTRONÓMICA
América y el Caribe

EN CALIFORNIA ES DONDE ENCONTRAMOS la cocina de vanguardia y experimental. El estado de California tiene la suerte de tener gran abundancia de frutas frescas, verduras y marisco durante todo el año. Los californianos han desarrollado una cocina sana y refrescante que utiliza ingredientes frescos condimentados con combinaciones poco usuales de especias. Ensaladas frescas coronadas con aguacates o cítricos se sirven junto con salsas asiáticas de cacahuete. El pescado lo hacen a la parrilla, lo sirven con salsa (a la mexicana, de ingredientes crudos) y con verduras chinas y pan indígena americano hecho en sartén. En la cocina californiana de fusión se puede encontrar casi cualquier combinación de estilos de comida étnica.

La comida **TEX-MEX** es una variante de la comida del suroeste y es muy popular en Texas y a lo largo de toda la frontera con México e incluye barbacoas y platos de chile. Estos platos inspirados en la vida de los vaqueros son tan populares en el suroeste y a lo largo de todos los EE.UU. que muchos lugares tienen festivales anuales de chile y competiciones de cocina en barbacoa con premios para las mejores recetas. También se comen mucho en esta zona los nachos con salsa, los tacos y los burritos.



ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

ESTA ES UNA NACIÓN DE INMIGRANTES y su cocina es tan diversa como su población. La cocina norteamericana es difícil de definir. Es más, hay poca gente en los propios Estados Unidos que esté de acuerdo en cuanto a qué comidas forman parte de la cocina tradicional norteamericana. La historia de la cocina americana se remonta a la época anterior a la colonización, cuando los indígenas ya disfrutaban de una cocina rica y variada. Los norteamericanos de hoy en día conservan gran abundancia de alimentos tradicionales que se han convertido en emblemáticos: pan de maíz, pavo, arándanos rojos, arándanos azules, *hominy* y *mush* (maíz blanco de grano grueso y papilla de maíz hervido en agua o leche) La gastronomía de cada región de los EE.UU. se vio influenciada por la procedencia de los colonos y por los ingredientes disponibles en la misma. La parte noreste de los EE.UU., conocida como los estados de Nueva Inglaterra, es famosa por los platos contundentes aportados por los colonos británicos y por su marisco. Es la tierra del *Brunswick stew*, el *yankee pot roast* y las *baked beans* de Boston. La cocina de los estados sureños del Este lleva la etiqueta de "cocina casera sureña". Se caracteriza por ser una cocina casera de tipo granjero, con muchos fritos, salsas densas y postres dulces. Las barbacoas de la costa este son casi siempre de carne de cerdo, especialmente costillas de cerdo bien sazonadas y marinadas que se asan a fuego muy lento y sobre brasas. La comida soul es la versión afroamericana de la comida sureña, preparada con la intensidad y el amor de una madre afroamericana al alimentar a su familia. Aunque Nueva Orleans es el corazón del Sur, tiene notas claras de la cultura europea con su cocina inconfundible, influenciada por las colonos españoles y franceses y también influencias de los muchos esclavos africanos. Los pescados y carnes se asan con especias picantes típicas sureñas. La *jambalaya* y el *gumbo* son estofados maravillosamente condimentados de carne, salchichas o pescado y marisco. La gastronomía en el suroeste está fuertemente influenciada por los nativos, los primeros colonos españoles y los vecinos mexicanos, es mucho más que comida de vaqueros. Probablemente necesitaría más de un viaje de costa a costa para descubrir toda la riqueza de la cocina norteamericana.

ENSALADA CÉSAR | La historia de esta popular ensalada es controvertida incluso en lo que respecta a la ortografía del nombre. Hay un error extendido respecto a que se llama así en honor a Julio César, pero su creación se atribuye mayoritariamente al restaurador César Cardini (un mexicano de origen italiano) Es una receta mundialmente famosa y uno de los platos favoritos de los famosos

ENSALADA CÉSAR *(CESAR'S SALAD)*



TIEMPO TOTAL • 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 15 MIN



6 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 2705 / kcal 646
proteínas: 12 g | carbohidratos: 17 g | grasas: 60 g

INGREDIENTES

500 g de agua

2 huevos

200 g de pan cortado en dados de 1cm

50 g de aceite de oliva virgen extra

600 g de lechuga romana cortada en tiras o las hojas enteras

50 g de queso parmesano en virutas

SALSA CÉSAR

250 g de aceite de oliva suave

50 g de queso parmesano cortado en trozos

1 diente de ajo

1 lata de filetes de anchoa en aceite de oliva (50 g)

1 cucharadita de mostaza

3 cucharadas de zumo de lima

1 cucharadita de salsa *Worcestershire*

2 pellizcos de pimienta

80 g de agua



Jarra, bandeja de horno

PREPARACIÓN

1. Ponga el agua en el vaso, inserte el cestillo con los huevos dentro y programe **12 min/Varoma/vel. 1**. Retire el cestillo con los huevos y póngalo bajo el grifo de agua fría para parar la cocción. Pele los huevos y separe las claras de las yemas (las yemas deben estar líquidas y las claras cuajadas casi por completo) Retire y reserve por separado las yemas de las claras. Lave el vaso.

2. Encienda el grill del horno y precaliente a 250°C.

3. Ponga los cubos de pan en una bandeja de horno, reparta el aceite de oliva virgen sobre ellos y remueva con la espátula. Sitúe la bandeja de horno bajo el grill, dé la vuelta a los dados de pan mientras se hornean para que se doren por todas partes. Retire del horno y reserve.

SALSA

4. Ponga una jarra sobre la tapa y pese en ella 150 g aceite de oliva. Retire y reserve la jarra aparte.

5. Introduzca el queso parmesano en el vaso y rállelo programando **10 seg/vel. 10**.

6. Añada las yemas, el ajo, los filetes de anchoa, la mostaza, el zumo de lima, la salsa *Worcestershire*, la pimienta y 100 g aceite de oliva. Programe **20 seg/vel. 7**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

7. Sujete el cubilete con una mano para evitar que vibre y programe **1 min/vel. 5**. Mientras tanto, vierta el aceite de oliva restante muy lentamente sobre la tapa. Con la espátula, baje los restos de salsa hacia las cuchillas.

8. Agregue el agua y programe **5 seg/vel. 3**.

9. Ponga la lechuga en una fuente, reparta por encima el pan tostado, las virutas de parmesano y las claras troceadas. Vierta la salsa repartiéndola por encima y sirva inmediatamente.



CHILE CON CARNE | No es cierto que el chile con carne sea una receta mexicana como cree mucha gente. Es la receta oficial del estado de Tejas. Hay muchas variantes, pero todas tienen en común que se preparan con distintos tipos de chiles o con una mezcla de especias llamada también chile que lleva orégano, comino, ajo, pimentón y guindilla.

CHILE CON CARNE *(CHILI CON CARNE)*



TIEMPO TOTAL • 1 H 15 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 20 MIN



8 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 2929 / kcal 700
proteínas: 36 g | carbohidratos: 20 g | grasas: 53 g

INGREDIENTES

250 g de queso *cheddar*, cortado en trozos

GUACAMOLE

5 ramitas de cilantro (sólo las hojas)
100 g de cebolla cortada en dos trozos
1 chile serrano fresco abierto por la mitad, sin semillas o 1 cucharadita de salsa de tabasco verde
1 diente de ajo
1 tomate cortado en cuartos (100 g)
450 g de aguacates maduros pelados, sin hueso (2-3 piezas)
30 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de zumo de lima
1/2 cucharadita de sal

CHILE

300 g de cebolla cortada en dos trozos
5 dientes de ajo
70 g de aceite
750 g de carne picada
400 g de tomates en conserva troceados
30 g de concentrado de tomate
1 cucharadita de azúcar
2 cucharaditas de sal
2 hojas de laurel
1/4 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharada de orégano
1/2 cucharadita de comino molido
2 pellizcos de clavo molido
1 pellizco de pimienta de Cayena
30 g de chocolate negro troceado (70% cacao)
1 - 2 botes de judías rojas lavadas y escurridas (peso escurrido 540 g)
250 g de nata agria

PREPARACIÓN

1. Ponga el queso *cheddar* en el vaso y programe **5 seg/vel. 5**. Retire del vaso y reserve. No lave el vaso.

GUACAMOLE

2. Ponga el cilantro en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**.

3. Añada la cebolla, el chile, el ajo y el tomate y programe **5 seg/vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

4. Ponga en el vaso el aguacate, el aceite, el zumo de limón y la sal y trocee programando **5 seg/vel. 4**.

5. Añada la mezcla de cebolla y tomate y programe **10 seg/vel. 3**. Verifique el punto de sal, retire a un bol, cubra con film transparente en contacto con el guacamole y guarde en el frigorífico hasta el momento de servir. Lave el vaso.

CHILE

6. Ponga la cebolla y el ajo en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

7. Añada el aceite y programe **12 min/Varoma/vel. 1**.

8. Programe **8 min/Varoma/⟲/vel. 🥄** y vaya añadiendo la carne por el bocal con la máquina en marcha.

9. Añada el tomate en conserva, el concentrado de tomate, el azúcar, la sal, las hojas de laurel y las especias y programe **30 min/100°C/⟲/vel. 🥄**.

10. Incorpore el chocolate y las judías y programe **3 min/100°C/⟲/vel. 🥄**.

11. Sirva el chile en una fuente honda, acompañado con el queso *cheddar* rallado, el guacamole y la nata agria, cada acompañamiento en un bol aparte.



SUGERENCIAS

Sirva el chile con el pan de maíz (página 144) como acompañamiento.

Sirva el chile sobre un lecho de chips de tortilla, cubierto con los acompañamientos.

***MUFFINS* DE MAÍZ** | La harina de maíz es un ingrediente de uso extendido en los Estados Unidos, tanto en los del Norte como en los del Sur, y se utiliza de maneras muy diferentes. El pan de maíz es un básico de la cocina rural norteamericana. Se suele preparar calentando grasa de beicon , manteca u otra grasa en una sartén de hierro colado bien curada (con mucho uso) y vertiendo después la masa de harina de maíz, huevo y suero de leche directamente sobre la grasa caliente, después se hornea y forma un pan abizcochado y húmedo con superficie crujiente.

MUFFINS DE MAÍZ *(CORNBREAD MUFFINS)*



TIEMPO TOTAL • 20 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 1 MIN



12 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 728 / kcal 174
proteínas: 3 g | carbohidratos: 23 g | grasas: 7 g

INGREDIENTES

160 g de harina amarilla de maíz, molida gruesa (o polenta)

140 g de harina

60 g de azúcar

2 cucharaditas rasa de levadura química

1 cucharadita de sal

1 huevo (60 g)

250 g de leche

60 g de aceite de girasol o 60 g de aceite de maíz

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 200°C.

2. Ponga en el vaso la harina de maíz, la harina, el azúcar, la levadura química y la sal y programe **4 seg/vel. 4**. Retire del vaso y reserve.

3. Ponga en el vaso el huevo, la leche y el aceite y programe **5 seg/vel. 3**.

4. Incorpore la mezcla de harinas y azúcar y programe **6 seg/vel. 4**. Remueva con la espátula y vierta la masa en un molde de 12 *muffins* engrasado. Hornee durante 13 ó 15 minutos. Deje enfriar los *muffins* dentro del molde durante 5 minutos, retire del molde y termine de enfriarlos sobre una rejilla.

VARIANTES

• *Muffins* dulces: añada 50 g de miel en el paso 2.
• *Muffins* de beicon crujiente: añada 100 g de dados beicon tostado en el paso 4.
• *Muffins* de queso: ponga en el vaso 75 g de queso cheddar curado, ralle programando **10 seg/vel. 9**. Retire del vaso a un recipiente y añada a la masa en el paso 4.
• *Muffins* de chiles: añada chiles jalapeños picados, al gusto, en el paso 3.



Molde de 12 *muffins*, rejilla

SUGERENCIAS
Para servirlo como pan de maíz, ponga la masa en un molde cuadrado (20 x 20 cm.) previamente untado con mantequilla, hornee a 180°C durante 20 ó 25 minutos, enfríe igual que los *muffins* y una vez frío, corte en cuadrados para servir.



Harina de maíz | La harina de maíz de esta receta se obtiene de moler grueso el grano de maíz seco. Es un ingrediente básico en los Estados Unidos de América. Esta harina gruesa es perfecta para proporcionar textura y sabor a panes y bizcochos. Se puede utilizar polenta en su lugar.

TARTA DE ZANAHORIA CON COBERTURA DE QUESO CREMA | Las zanahorias se han utilizado para repostería dulce desde la Edad Media, cuando el azúcar era escaso y caro. La tarta de zanahoria empezó a servirse en los restaurantes de Estados Unidos en los primeros años 60. Inicialmente fue una novedad pero al público le gustó tanto que se convirtió en un postre clásico.

TARTA DE ZANAHORIA CON COBERTURA DE QUESO CREMA *(CARROT CAKE WITH CREAM CHEESE FROSTING)*



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



16 PORCIONES



BAJA



por porción | kJ 1607 / kcal 384
proteínas: 6 g | carbohidratos: 38 g | grasas: 23 g

INGREDIENTES

BIZCOCHO

280 g de azúcar
La piel de una naranja de cultivo ecológico (solo la parte coloreada)
400 g de zanahorias cortadas en trozos
4 huevos
240 g de aceite de girasol
250 g de harina
2 cucharaditas rasas de bicarbonato
2 cucharaditas rasa de levadura química
1 1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de nuez moscada molida
1/4 cucharadita de sal

COBERTURA

50 g de azúcar
80 g de chocolate blanco en trozos
50 g de mantequilla a temperatura ambiente
300 g de queso cremoso
30 g de zumo de naranja de la naranja de cultivo ecológico.

PREPARACIÓN

BIZCOCHO

1. Precaliente el horno a 180°C

2. Ponga en el vaso el azúcar y la piel de naranja y programe **20 seg/vel. 10**. Retire del vaso y reserve.

3. Ponga las zanahorias en el vaso y programe **5 seg/vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

4. Ponga en el vaso los huevos, el azúcar glas reservado y el aceite y programe **30 seg/vel. 5**.

5. Agregue las zanahorias ralladas y mezcle programando **15 seg/vel. 4**.

6. Incorpore la harina, el bicarbonato, la levadura química, la canela, la nuez moscada y la sal y programe **3 seg/vel. 6**.

7. Vierta la mezcla en un molde (30 x 24 x 6 cm) untado con mantequilla y ligeramente espolvoreado con harina y hornee durante 30 ó 35 minutos. Deje enfriar dentro del molde durante 20 minutos y después, desmoldado, sobre una rejilla. Lave y seque el vaso y la tapa.

COBERTURA

8. Ponga el azúcar en el vaso y programe **10 seg/vel. 10**. Retire del vaso y reserve.

9. Introduzca el chocolate blanco en el vaso y programe **8 seg/vel. 8**.

10. Añada la mantequilla y programe **1 min /50°C/vel. 3**.

11. Incorpore el queso, el zumo y el azúcar glas y programe **30 seg/vel. 3**. Extienda la cobertura sobre la superficie del bizcocho y deje enfriar 15 minutos en el frigorífico.



SUGERENCIAS

Puede trocear 100 g de nueces **3 seg./vel. 6** al principio, añadirlas tras el paso 6 y mezclarlas removiendo con la espátula.

Se puede decorar con ralladura de piel de naranja sobre la cobertura.

Puede hornear la tarta hasta con 24 horas de antelación. Una vez frío el bizcocho resérvelo en su mismo molde, cubra con papel de aluminio y reserve a temperatura ambiente. También puede preparar antes la cobertura y guardarla en el frigorífico en un recipiente hermético. La cobertura deberá estar a temperatura ambiente cuando vaya a extenderla sobre el bizcocho.

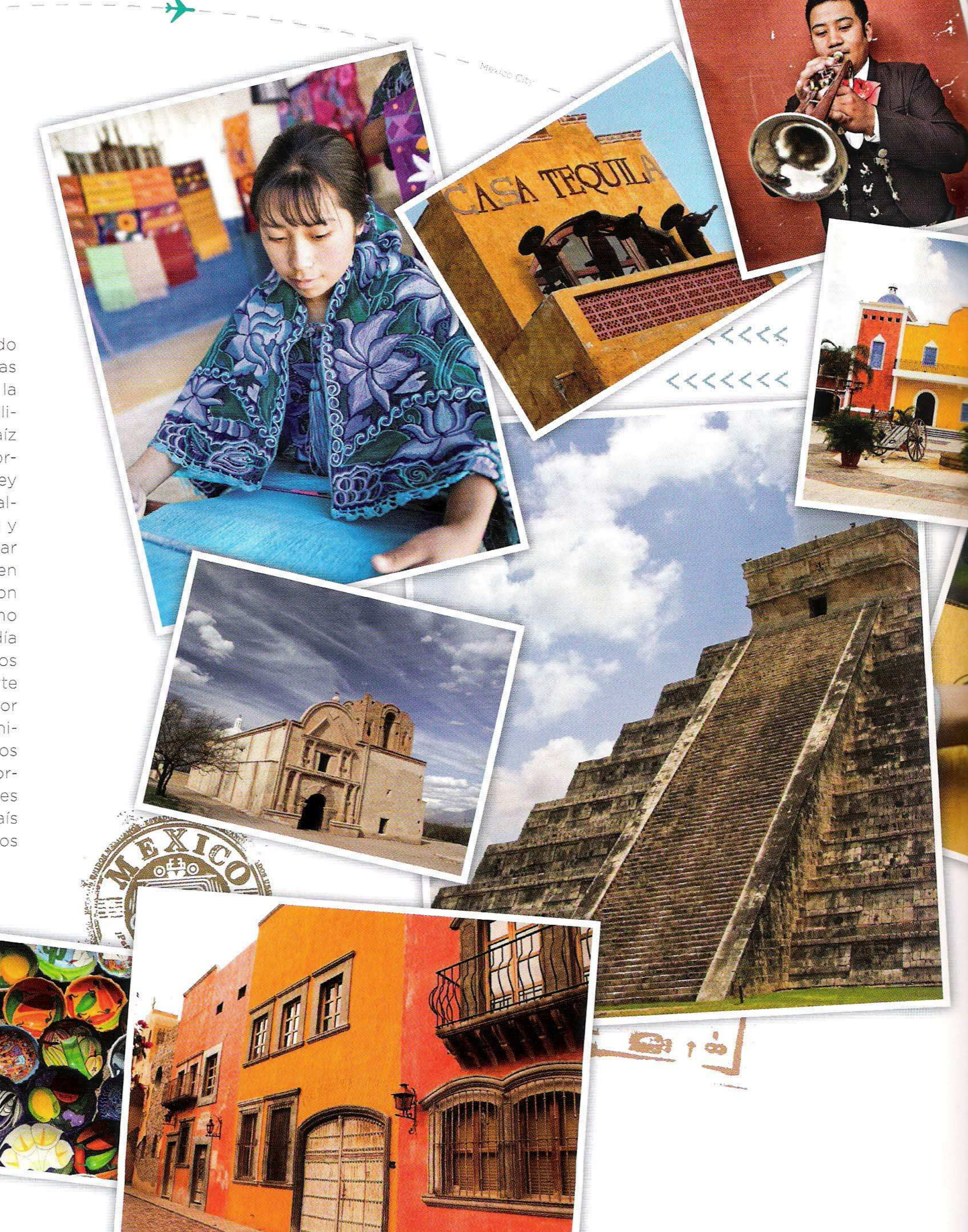
Molde (30 x 24 x 6 cm), rejilla

MÉXICO
LONGITUD 19° 03'N
LATITUD 99° 22'O
CAPITAL México, D.F.
POBLACIÓN 111 MILLONES
MONEDA Peso Mexicano

FAMILIA GASTRONÓMICA

América y el Caribe

LA COCINA MEXICANA ha conservado hasta hoy día varias técnicas culinarias de sus orígenes prehispánicos, como la *nixtamalización* para elaborar sus deliciosas tortillas (cocinar el grano de maíz en agua con una determinada proporción de cal), la fermentación del maguey para obtener el pulque (una bebida alcohólica única, hecha con o sin fruta) y el uso de hornos subterráneos para asar la carne (cordero o carnero envuelto en hojas flexibles de maguey, enterrado con piedras calientes bajo la carne), así como la técnica que conocemos hoy en día como barbacoa. También encontramos muchos ingredientes considerados parte de la cocina mexicana exótica como por ejemplo los gusanos del maguey, hormigas, saltamontes (chapulines), pequeños escarabajos (jumiles) y huevos de hormiga (escamoles). Muchos restaurantes en las zonas del sur y el centro del país ofrecen tacos al igual que platos hechos con insectos y especias.



MUCHOS DE LOS INGREDIENTES que se utilizan hoy en día en todo el mundo fueron cultivados ya en México durante la era prehispánica. Ejemplos de estos "regalos" de México al resto del mundo son el maíz, distintos tipos de chiles y la vainilla que aporta su sabor y aroma a innumerables platos dulces y salados. El tomate no debe excluirse de esta lista ya que su origen es mexicano, y es muy apreciado especialmente en la cocina italiana.

LA CAÑA DE AZÚCAR endulzaba la aguas y licores de frutas utilizados com base de muchos dulces típicos, mien tras que la harina de trigo se convert en un sabroso y colorido pan dulce. A mismo tiempo, la ternera, el carnero, e pollo y el cerdo se convirtieron en el pila principal de varios platos tradicionale Desde otros continentes se introdujero frutas secas, hierbas y frutas y verdura frescas, que realzaron la cocina naciona convirtiéndola en una de las más ricas variadas del mundo.



MÉXICO

MÉXICO goza de gran reconocimiento mundial por su rica tradición culinaria que ofrece gran variedad de platos y bebidas preparados con innumerables ingredientes. El gusto, aroma y textura de estos ingredientes tentaría incluso al paladar más exigente. En consecuencia, México se ha convertido en uno de los principales destinos en la esfera de la cocina global. Probar la comida tradicional de cada región de este país es similar a viajar a través de una colección invaluable de mapas, donde la riqueza gastronómica de distintos países se entremezcla con la cocina tradicional mexicana. La integración de esta riqueza culinaria, prepara el camino para las deliciosas rutas de sabores sofisticados que se revelan a los fans de Thermomix en nuestro viaje alrededor del país. En Guadalajara, en el estado de Jalisco, se tiene la oportunidad de saborear las deliciosas tortas ahogadas, que están rellenas con carne de cerdo y salsa de tomate picante. Por otro lado, en Yucatán se encuentran los papadzules. Son tortillas aromatizadas con salsa de pipas de calabaza y rellenas con huevos revueltos empapados en salsa chiltomate (preparada con tomates, chiles, cebollas y mantequilla) En Veracruz, todos los visitantes son prácticamente obligados a probar el famoso arroz a la tumbada servido con marisco fresco. Si alguna vez visita Guanajuato, pida un cuete encacahuatado, un plato de carne con salsa de cacahuetes. Y si viaja a Baja California deléitese con una deliciosa langosta con alubias. Chiapas es famoso por sus exquisitos tamales de Cambray que se hacen con almendras y ciruelas. En Oaxaca encontrará siete tipos distintos de mole, mientras que en las zonas norte del país tendrá ocasión de probar los machaca tacos, con carne deshidratada y huevos. Mientras disfruta de un respiro en Nayarit, debería pedir un pescado zarandeado, pescado a la barbacoa con lima , sal y un surtido de salsas. Por último pero no menos importante, si llega hasta Guerrero, asegúrese de no perderse su pozole verde, una sopa hecha con mole de calabaza.

CHANFAINA | Es originario de Salamanca, España. Esta receta la adoptaron los mexicanos que hicieron una version vegetariana. Es un acompañamiento preparado con varias verduras, tomate y aceite de oliva que se puede servir con todo tipo de carnes y pescados.

CHANFAINA



TIEMPO TOTAL • 40 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



10 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 529 / kcal 126
proteínas: 3 g | carbohidratos: 16 g | grasas: 4 g

INGREDIENTES

400 g de repollo cortado en trozos

400 g de tomates cortados por la mitad

100 g de cebolla cortada en dos trozos

3 - 4 dientes de ajo

1 ramillete de perejil (sólo las hojas)

20 g de aceite de oliva virgen extra

100 g de vino blanco

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta

1 clavo

2 pastillas de caldo de carne, o 2 cucharaditas de concentrado casero Thermomix

1 cucharada de vinagre (por ejemplo de manzana)

100 g de aceitunas sin hueso

20 g de alcaparras

10 tostadas

PREPARACIÓN

1. Introduzca el repollo en el vaso y programe **5 seg/vel. 5**. Retire y reserve.

2. Ponga en el vaso los tomates, la cebolla, el ajo y el perejil. Programe **12 seg/vel. 4**.

3. Añada el repollo, el aceite, el vino blanco, la sal, la pimienta y el clavo y programe **10 min/100°C/⟲/vel.** ⟡.

4. Añada la pastilla de caldo, el vinagre, las aceitunas y las alcaparras y programe **20 min/Varoma/⟲/vel.** ⟡, coloque el cestillo sobre sus cuatro patitas encima de la tapa en lugar del cubilete. Sirva caliente como paté para untar en tostadas.



SUGERENCIAS
En lugar de tostadas puede utilizar pan fresco o tortillas de trigo o maíz.

BACALAO A LA VERACRUZANA | Plato clásico mexicano, muy apreciado por los turistas ya que recoge la esencia de la cocina mexicana. Es una receta con un sabor intenso y picante que combina bien con arroz.

BACALAO A LA VERACRUZANA



TIEMPO TOTAL • 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 3043 / kcal 727
proteínas: 54 g | carbohidratos: 56 g | grasas: 31 g

INGREDIENTES

250 g de arroz

250 g de bacalao desalado, sin piel, cortado en trozos

100 g de zanahoria cortada en trozos

150 g de repollo cortado en trozos

300 g de tomates cortados en cuartos

80 g de cebolla cortada en dos trozos

4 dientes de ajo

100 g de aceite de oliva

1 chile serrano, güero o chilacas (opcional)

2 cucharadas de vinagre de chile

5 ramitas de perejil (sólo las hojas)

3 ramitas de tomillo (sólo las hojas)

100 g de aceitunas negras sin hueso

20 g de alcaparras

2 pastillas de caldo de pescado o 2 cucharaditas de concentrado casero Thermomix

PREPARACIÓN

1. Prepare el arroz en una olla siguiendo las indicaciones del paquete.

2. Ponga el bacalao en el vaso y programe **4 seg/⟲/vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

3. Ponga la zanahoria y el repollo en el vaso y programe **4-6 seg/⟲/vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

4. Introduzca en el vaso los tomates, la cebolla, el ajo, el aceite, el chile serrano y el vinagre de chile y trocee programando **8 seg/vel. 5**.

5. Añada el perejil, el tomillo, las aceitunas, las alcaparras, la pastilla de caldo, la sal, el bacalao, las zanahorias y el repollo. Programe **15 min/100°C/⟲/vel. 1**. Sirva acompañado con arroz blanco.



SUGERENCIAS

En lugar de bacalao desalado, puede utilizar gambas medianas, raya o atún fresco (cortado en dado de 1 cm). Añádalos en el paso 5 una vez transcurridos 10 minutos.

MOLE VERDE DE POLLO | El mole es una salsa mexicana o una mezcla de especias con chile. Uno de los más famosos es el mole poblano. Hay muchas variantes y algunas se preparan con chocolate. El tomatillo verde que se usa en este delicioso y colorido mole es muy popular en México.

POLLO CON MOLE VERDE



TIEMPO TOTAL • 40 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 12 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 2356 / kcal 563
proteínas: 43 g | carbohidratos: 57 g | grasas: 17 g

INGREDIENTES

250 g de arroz

70 g de pipas de calabaza

40 g de cacahuetes sin sal

300 g de tomatillos verdes * sin cáscara, cortados en dos

1 chile serrano o similar

2 dientes de ajo

50 g de cebolla

1 cucharada de aceite vegetal

250 g de agua

2 pastillas de caldo de ave o 2 cucharaditas de concentrado casero Thermomix

1 pellizco de comino en polvo

1 cucharadita de sal

500 g de pechuga de pollo sin piel

50 g de lechuga

100 g de espinacas

3 rabanitos (sólo las hojas)

4 ramitas de cilantro (sólo las hojas)

3 ramitas de perejil (sólo las hojas)

PREPARACIÓN

1. Cueza el arroz en una olla siguiendo las instrucciones del envase.

2. Ponga en el vaso las pipas de calabaza, los cacahuetes, los tomatillos, el chile serrano, el ajo, la cebolla, el aceite, el agua, las pastillas de caldo, el comino molido y la sal y programe **1 min/vel. 8**.

3. Sale las pechugas de pollo, póngalas en el recipiente Varoma y sitúe éste en su posición. Programe **20 min/Varoma/vel. 1**.

4. Retire el recipiente Varoma, añada al vaso la lechuga, las espinacas y las hojas de los rabanitos. Coloque el cubilete en la tapa y programe **30 seg/vel. 8**. Retire el cubilete y ponga el recipiente Varoma en su posición. Programe **6 min/Varoma/vel. 2**.

5. Coloque las pechugas de pollo en una fuente y vierta por encima el mole verde. Sirva con arroz blanco.

SUGERENCIAS

Sirva acompañado de tortillas templadas o alubias cocidas. Puede encontrar los tomatillos en conserva, en la sección de comida internacional de los supermercados.



*

HELADO DE MAÍZ Y NUECES CON VAINILLA | La nuez pacana es una de las nueces más apreciadas del mundo y se encuentra fácilmente en México. Se utilizan en recetas diversas, una de las más famosas es la de helado de pacanas, que se hace con maíz y vainilla lo que proporciona a este postre una textura suave y un sabor que crea adicción.

HELADO DE MAÍZ Y NUECES CON VAINILLA

(HELADO DE ELOTE Y NUEZ CON VAINILLA)



TIEMPO TOTAL • 10 H 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



8 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 1205 / kcal 288
proteínas: 5 g | carbohidratos: 25 g | grasas: 19 g

INGREDIENTES

2 vainas de vainilla

200 g de leche

150 g de nata montada

150 g de azúcar moreno

100 g de nueces pacanas u otros frutos secos (por ej. nueces, almendras, avellanas)

300 g de maíz desgranado (en conserva) escurrido

3 yemas de huevo



Colador de malla fina, moldes aptos para congelador (por ej. de aluminio)

PREPARACIÓN

1. Abra las vainas de vainilla longitudinalmente, raspe las semillas interiores con la punta de un cuchillo y póngalas en el vaso junto con la vaina, la leche, la nata, el azúcar moreno, las nueces y el maíz. Programe **10 min/100°C/vel. 1**.

2. Retire la vaina de vainilla del vaso y programe **1 min/vel. 10**. Cuele el contenido del vaso a través de un colador de malla fina ayudándose con la espátula.

3. Vierta la mezcla colada en el vaso, programe **vel. 3** sin programar tiempo y vaya incorporando las yemas a través del bocal con la máquina en marcha. Una vez añadidas, programe **4 min/80°C/vel. 2**.

4. Vierta la crema que contiene el vaso en moldes aptos para congelación (por ej. de aluminio) de modo que quede de una altura máxima de 4 cm, cubra con film transparente. Enfríe completamente la mezcla antes de introducirla en el congelador durante al menos 10 horas.

5. Introduzca los moldes con la mezcla congelada en el frigorífico durante 15 minutos. Transcurrido ese tiempo corte en trozos de aproximadamente 4 x 4 cm.

6. Ponga en el vaso la mitad de los trozos de crema congelada y triture programando **15 seg/vel. 9**. A continuación, introduzca la espátula por el bocal y programe **30 seg/vel. 6**, moviendo al mismo tiempo la espátula a derecha y a izquierda para conseguir una trituración homogénea. Vierta el helado en un recipiente y repita con la otra mitad de crema congelada. Sirva inmediatamente en cuencos de postre.

SUGERENCIAS

Adorne con nueces pacanas caramelizadas, piñones tostados o láminas de almendra tostadas.



Nueces pacanas | La pacana es un árbol de la familia del nogal americano, nativo del noreste de México y del sureste de los Estados Unidos. Es muy famoso en México. El fruto es una nuez comestible de forma ovoide u oblonga, con un sabor sutil y mantecoso muy apreciado en todo el mundo.

BRASIL
LONGITUD 15° 45'S
LATITUD 47° 57'O
CAPITAL Brasília
POBLACIÓN 192 MILLONES
MONEDA Real

FAMILIA GASTRONÓMICA
América y el Caribe

REGIONES GASTRONÓMICAS

Norte
Acre, Amazonas, Amapá, Pará, Rondonia, Roraima y Tocantins.

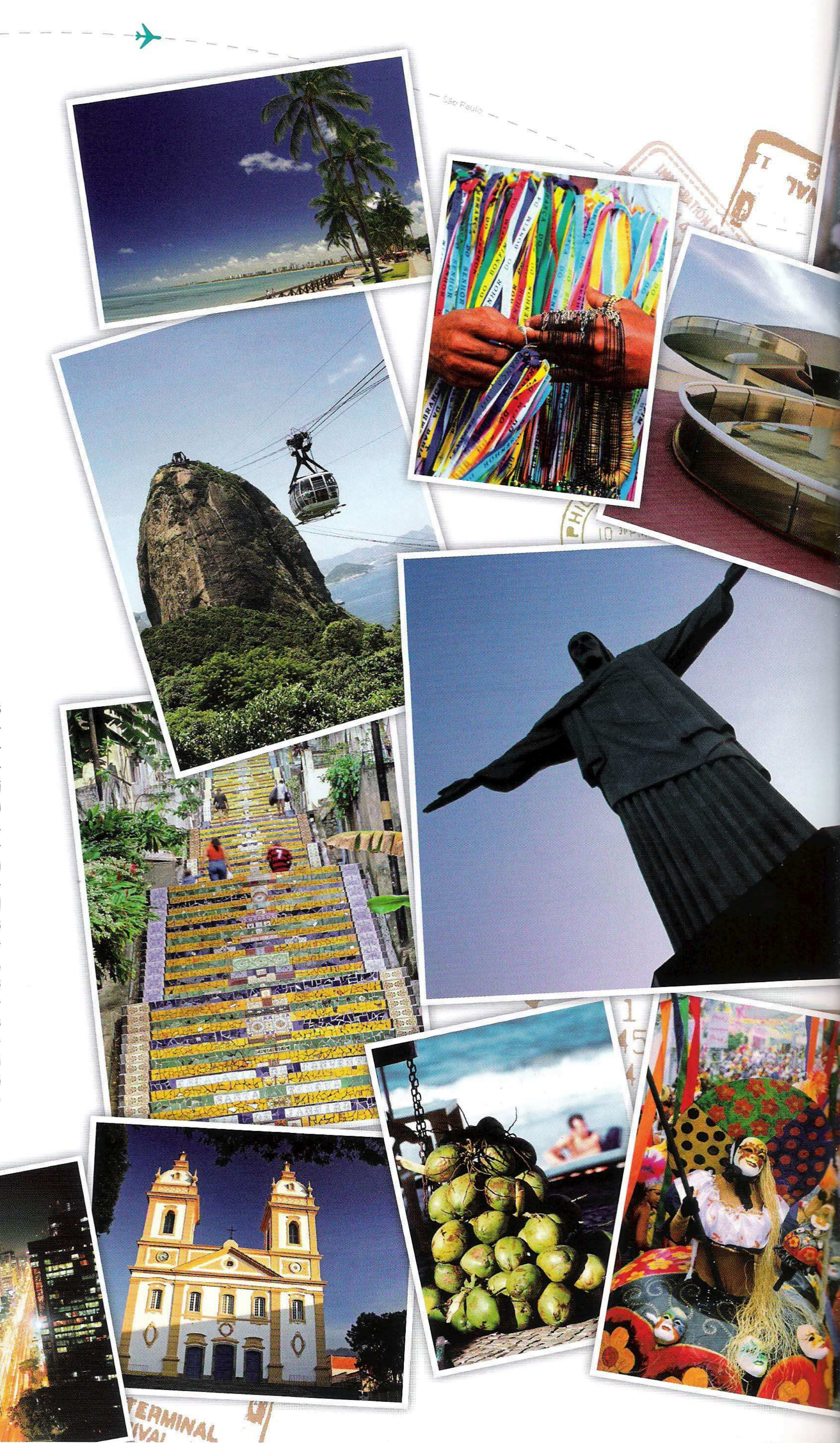
Nordeste
Alagoas, Bahia, Ceará, Maranhão, Paraiba, Pernambuco, Piaui, Rio Grande do Norte y Sergipe.

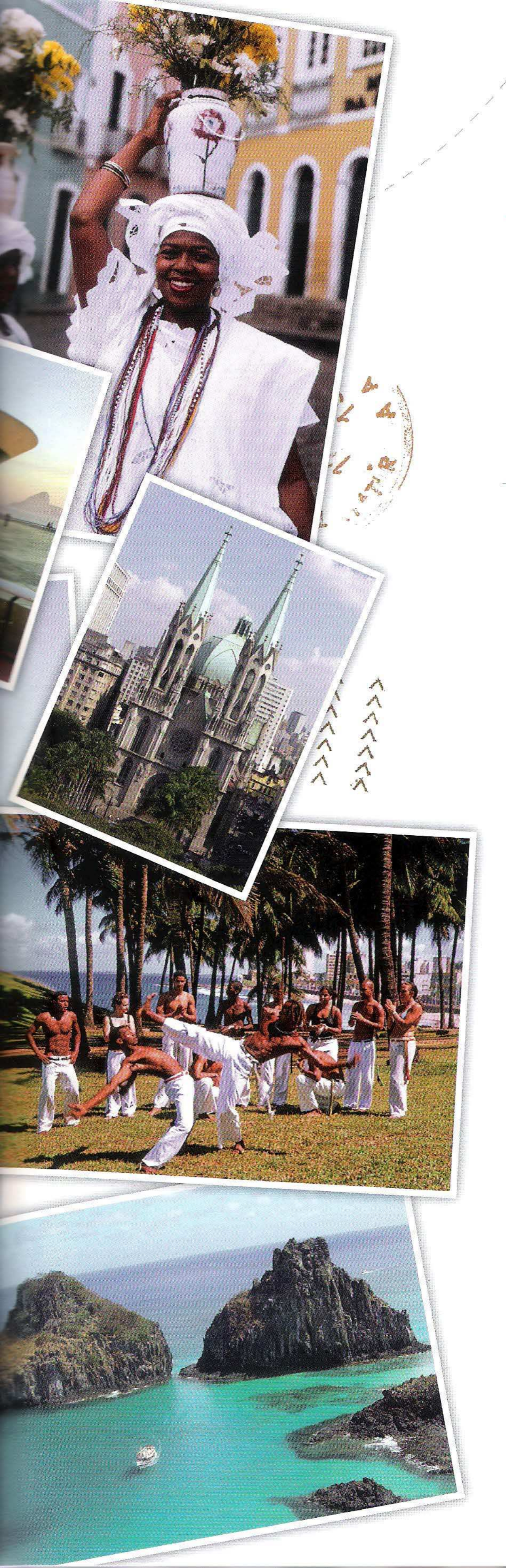
Centro-oeste
Brasilia, Goias, Mato Grosso y Mato Grosso do Sul.

Sureste
Espirito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro y Sao Paulo.

Sur
Paraná, Rio Grande do Sul y Santa Catarina.

COCINA ECLÉCTICA | Brasil es el país más grande de Sudamérica y tiene frontera con todos los demás países sudamericanos exceptuando Chile y Ecuador. De Oeste a Este se extiende casi 4350 km desde los pies de la cordillera de Los Andes hasta el océano Atlántico. Ocupa casi la mitad del área de Sudamérica y es el quinto país más grande de la Tierra. Cuando llegaron los primeros exploradores portugueses a principios del siglo XVI, casi un millón de indios nativos poblaban Brasil. A partir de 1538, y hasta que se abolió la esclavitud en 1888, llegaron casi 5 millones de africanos. Los inmigrantes portugueses fueron seguidos por los italianos, los alemanes, los sirios y los libaneses. Los asiáticos llegaron durante la década de 1930. Esta mezcla de población ha creado un estilo culinario marcado por profundas diferencias.





BRASIL

LA COCINA BRASILEÑA refleja el tamaño del país, sus circunstancias y su historia nacional. Mirando un mapa geopolítico de Brasil podemos identificar cinco grandes regiones, cada una de las cuales tiene sus propias características. En el Norte, la selva amazónica y su enorme biodiversidad proporcionaron a las poblaciones indígenas pescado, raíces comestibles, *castanha* do Pará, palmas y cientos de frutas tropicales. Uno de los platos más populares es el *caruru do Pará*, un plato único con gambas secas, ocra o quingombó, cebolla, tomate, cilantro y aceite de *dende* (palma roja).

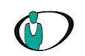
Bajando hacia el noreste llegamos a una región caracterizada por la cría de ganado, el cultivo de la caña de azúcar y de cacao, y las granjas de cabras. Carne deshidratada, *cassava* (harina de mandioca) y aceite de palma son los ingredientes básicos de las recetas cotidianas. La cocina de Bahía, que se puede degustar en el estado del mismo nombre, es una mezcla de influencias africanas y portuguesas. Más al Oeste, llegamos a Pantanal, una región famosa por sus paisajes y su abundancia de pesca en los cientos de ríos que tiene. Junto a la pesca también hay abundancia de ganado vacuno, soja, alubias, maíz y mandioca, y todo ello forma el grupo de ingredientes principales de la cocina de esta parte del pais. El sureste representa el corazón industrial del país y tiene diversos estilos culinarios. Los platos tradicionales de la región de Minas Gerais incluyen mucho maíz, cerdo, alubias y quesos curados de pasta blanda. Las barbacoas y la feijoada (un estofado de cerdo en salazón, ternera, arroz y alubias negras) son platos cotidianos en la región de Rio de Janeiro y San Paulo, los estados más cosmopolitas. Finalmente, antes de pasar a mostrarles las recetas que son parte de la identidad gastronómica de Brasil, terminaremos hablando de la región sureña, la tierra de los gauchos, que nos proporciona el churrasco, las carne hecha a la brasa de leña, y el *chimarrão*, una bebida caliente típica, preparada con una hierba local fuerte y amarga (la hierba mate).

RANCHO DE ARRIEROS | Este es un plato típico de Minas Gerais, Brasil. Los *tropeiros* o arrieros eran hombres que transportaban víveres a caballo de región a región durante la época colonial. Este plato, hecho con alubias, harina de mandioca o cassava y salchichas, fue su principal sustento y hoy día es un emblema brasileño.

RANCHO DE ARRIEROS *(FEIJÃO TROPEIRO)*



TIEMPO TOTAL • 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 15 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 2300 / kcal 550
proteínas: 28 g | carbohidratos: 45 g | grasas: 28 g

INGREDIENTES

150 g de cebolla cortada en dos trozos

2 dientes de ajo

1 chile rojo pequeño y sin semillas

30 g de aceite

100 g de salchichas crudas en rodajas de 5 mm

100 g de chorizo en rodajas de 5 mm

100 g de beicon ahumado cortado en dados

80 g de col rizada, cortada en tiras muy finas (1 mm)

½ cucharadita de pimentón picante

150 g de agua

½ pastilla de caldo de carne, o 1 cucharadita de concentrado casero Thermomix

1 bote de judías rojas lavadas y escurridas (peso escurrido 540 g)

100 g de harina de mandioca



Una olla de 3 ó 4 litros de capacidad

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la cebolla, los ajos y el chile y programe **3 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2. Añada el aceite y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

3. Añada las salchichas, el chorizo, el beicon, la col y el pimentón y programe **12 min/Varoma/⟲/vel. ⸙**. Mientras tanto, vierta el agua en una olla grande (de aproximadamente 3 ó 4 litros de capacidad), junto con la pastilla de caldo y las judías rojas hasta que hierva.

4. Vacíe el contenido del vaso en la olla, añada la harina de mandioca y remueva suave y brevemente. Sirva inmediatamente.

SUGERENCIAS

Espolvoree con perejil o cebollino picados.

Si lo sirve acompañado de una ensalada o de arroz, esta receta sería suficiente para 6 personas.

Para preparar los restos del rancho, caliente una sartén antiadherente, añada una cucharada de aceite de oliva y dore el rancho. Sirva con huevos fritos.



Mandioca | Es un arbusto leñoso nativo de América del Sur. Su raíz es una fuente importante de hidratos de carbono y se utiliza mucho en la cocina suramericana, sobretodo como harina una vez molida.

MANJAR BLANCO DE COCO CON SALSA DE CIRUELAS | El pudin de coco, conocido en Brasil también como manjar blanco, tiene sus orígenes probablemente en la época colonial, cuando el azúcar venía de Europa. Este rico postre se sirve habitualmente con almíbar de ciruelas que realza el sabor del coco.

MANJAR BLANCO DE COCO CON SALSA DE CIRUELAS

(MANJAR BRANCO COM CALDA DE AMEIXA)



TIEMPO TOTAL • 8 H 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



8 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 2872 / kcal 687
proteínas: 10 g | carbohidratos: 96 g | grasas: 28 g

INGREDIENTES

MANJAR BLANCO
200 g de leche de coco
400 g de leche condensada
800 g de leche
200 g de nata
100 g de coco rallado
100 g de maicena
1 pellizco de sal

SALSA
200 g de ciruelas pasas sin hueso
300 g de azúcar
200 g de agua



Molde de aro

PREPARACIÓN

MANJAR BLANCO
1. Coloque la mariposa en las cuchillas, ponga todos los ingredientes del manjar blanco en el vaso, mezcle programando **10 seg/vel. 3** y programe a continuación **14 min/90°C/vel. 2**.

2. Vierta la mezcla en un molde de corona (engrasado o de silicona) y reserve en el frigorífico durante al menos 8 horas. Limpie bien el vaso, la tapa y la mariposa.

SALSA
3. Coloque la mariposa en las cuchillas. Ponga todos los ingredientes de la salsa en el vaso y programe **15 min/100°C/⟲/vel. 1**. Retire a otro recipiente y reserve a temperatura ambiente.

4. Al día siguiente, desmolde el manjar blanco sobre una fuente de servir y vierta la salsa por encima.



BRIGADEIROS | Los *brigadeiros*, en español brigadieres, no son sólo oficiales del ejército de Brasil, sino también unos dulces muy populares elaborados con leche condensada y chocolate. Se crearon probablemente en 1940 y su nombre es en honor del brigadier Eduardo Gomes (quien era muy famoso por entonces) Se suelen ofrecer en las fiestas de cumpleaños y otras celebraciones ya que son el dulce preferido por casi todo el mundo.

BRIGADEIROS



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



24 UNIDADES



BAJA



por unidad | kJ 401 / kcal 96
proteínas: 2 g | carbohidratos: 13 g | grasas: 4 g

INGREDIENTES

370 g de leche condensada

30 g de cacao puro en polvo

40 g de mantequilla (y algo más para engrasar el molde y las manos)

150 g de gusanitos de chocolate



Cápsulas pequeñas de papel

PREPARACIÓN

1. Ponga la leche condensada, el cacao y 40 g de mantequilla en el vaso y programe **10 min/100°C/vel. 3**. En lugar del cubilete, coloque el cestillo encima de la tapa apoyado sobre sus cuatro patitas.

2. Programe **26 min/Varoma/vel. 2**, con el cestillo situado sobre la tapa en vez del cubilete. Vierta el contenido del vaso en un recipiente engrasado con mantequilla y deje enfriar.

3. Con las manos engrasadas con mantequilla, forme bolas pequeñas con la mezcla, rebócelas en gusanitos de chocolate y póngalas en cápsulas de papel para trufas. Reserve en el frigorífico (Ver foto).

VARIANTE

• Puede sustituir la mantequilla por margarina.

SUGERENCIAS

¡Siempre tienen éxito en las fiestas de niños!



a



PAN DE QUESO | Es la receta más famosa del Brasil y es originaria de Minas Gerais. Es tan famosa como el fútbol o el carnaval. Son un bocado perfecto, crujiente por fuera y blando por dentro, de forma redonda y con una textura increíble. La tapioca, uno de sus ingredientes principales, es una de las contribuciones brasileñas a la gastronomía mundial.

PAN DE QUESO *(PÃO DE QUEIJO)*



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



25 UNIDADES



MEDIA



por unidad | kJ 441 / kcal 105
proteínas: 2 g | carbohidratos: 9 g | grasas: 7 g

INGREDIENTES

150 g de queso gruyère en trozos

200 g de leche

100 g de aceite de girasol o de maíz

1 cucharadita de sal

250 g de fécula de tapioca

2 huevos



Utensilio para hacer bolas de helado

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180°.

2. Ponga el queso gruyère en el vaso y rállelo programando **10 seg/vel. 9**. Retire del vaso y reserve.

3. Ponga en el vaso la leche, el aceite y la sal y caliente programando **5 min/90°C/vel. 1**.

4. Añada la fécula de tapioca y programe **20 seg/vel. 6**. Retire el vaso de la máquina, reserve aparte y deje enfriar el contenido dentro durante 10 minutos. Use la espátula para separar la mezcla del fondo del vaso.

5. Ponga de nuevo el vaso en la máquina. Añada los huevos y el queso gruyère reservado y programe **2 min/⟲/** ⚘.

6. Deje reposar la mezcla durante 20 minutos. Con un utensilio para hacer bolas de helado, forme bolas y póngalas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y hornee durante 20-25 minutos. (Ver fotos).

VARIANTE

• Puede utilizar mantequilla o margarina en lugar del aceite vegetal.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Este pan se prepara tradicionalmente con queso del estado brasileño de Minas Gerais.

Los brasileños toman este pan con el *café da tarde* (un descanso que hacen por la tarde) y también en el desayuno y en fiestas.

SUGERENCIAS

La fécula de tapioca se puede encontrar en la sección de harinas de los supermercados o en tiendas de comida asiática.

Puede formar las bolas con dos cucharitas o con una manga pastelera en lugar de con el utensilio para hacer bolas de helado.

Puede congelar las bolas de masa antes de hornearlas. Después no será necesario descongelarlas, póngalas directamente en el horno precalentado a 180° C y aumente el tiempo de horneado a 35 minutos.



LAS ANTILLAS FRANCESAS

ANTILLAS MAYORES

Cuba | Haití | República Dominicana | Jamaica | Puerto Rico | Islas Caimán

ANTILLAS MENORES

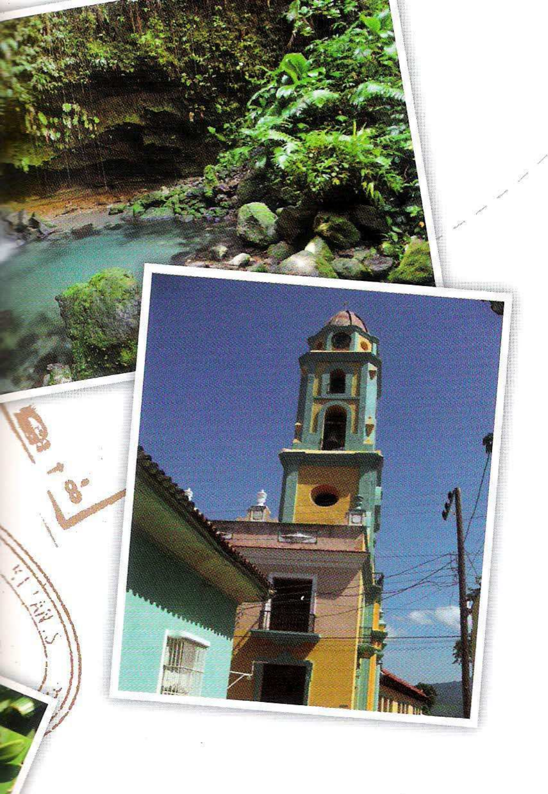
Anguila | Antigua y Barbuda | Redonda | Aruba | Barbados | Islas Vírgenes Británicas | Dominica | Granada | Antillas Francesas-Martinica, Guadalupe, San Bartolomé, San Martín (norte de la isla) |Montserrat | Antillas Holandesas: Bonaire, Curaçao, Saba, San Martín y San Eustaquio| San Cristóbal y Nieves |Santa Lucía | San Vicente y las Granadinas | Trinidad y Tobago | Islas Vírgenes norteamericanas: Santa Cruz, Santo Tomás y San Juan



• **GUADALUPE** alberga una gran diversidad de frutas y verduras. Además de la piña y los plátanos (que tienen nombres tan sugerentes como "vístase, joven", "dame más" o "dios, guárdame alguno"), la lima (ingrediente básico del ponche típico de la isla), la fruta de la pasión (deliciosa en sorbetes), las guayabas y los mangos, llenan los estantes de las fruterías locales. Los cocos también son indispensables y tan típicos como la verdura local como la mandioca, los cristophines (nabos locales) y las batatas.

• **SAINT MARTIN** | Si va en busca de sofisticadas especialidades culinarias, San Martín es el sitio indicado dentro de las Indias Occidentales. Tiene una gran tradición culinaria francesa con un toque de influencia exótica. Los ilustres chefs de los restaurantes famosos, a menudo nativos de las Antillas Francesas, crean maravillas combinando la cocina francesa con el saber hacer local. La cocina de la parte holandesa de la isla es más similar a las costumbres culinarias de Norteamérica, al igual que el servicio. No se pierdan los *accras* (buñuelos fritos de bacalao), el pudin criollo (morcilla blanca o negra), el cangrejo relleno, los colombos, el *blaff* (pescado o marisco hervido en un caldo especiado, marinado en lima), el caldo de pescado, el pollo *boucane* (ahumado), el tiburón estofado, el *lambi* (un tipo especial de caracol de mar), y el *chatrou* (pulpo), acompañados de arroz, lentejas y alubias rojas. Crema de coco, plátanos flambeados y sorbetes son excelentes ejemplos de lo que puede esperar de postre. Los restaurantes más tradicionales ofrecen especialidades locales deliciosas como el macadam (caldo de bacalao) y el *ti-nain morue* (bacalao seco con plátano).

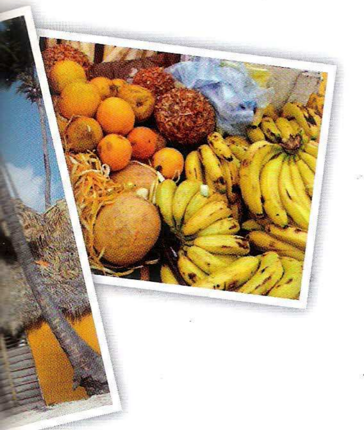
• **EN DOMINICA** el pollo es el plato nacional. Lo encontrará en todos los sitios (preparado de mil maneras al ser una carne barata), frito, asado, servido con salsa. Respecto a los productos del mar, disfrute todos ellos: pez espada y dorada en particular, seguidos a corta distancia por el atún, la langosta del caribe y el bogavante. Los platos tradicionales son *buljow*, que consiste en bacalao guisado en leche de coco con cebollas, chiles, cebolletas, tomates y plátano macho. Encontrará este plato en los pueblos o en las *Rastas* que tienen su propio estilo de cocina llamada "*ital food*" que es vegetariana. *Bakes*, una fritura rellena con bacalao, atún y queso, es lo que reemplazó al "pan del pobre" y podrá ver mujeres vendiéndolo por las calles. El *róti*, una especie de tortilla rellena con pollo en salsa de curry, cebollas y patatas. La sopa *callaloo*, que se parece un poco a la sopa de espinacas y se hace con hojas de una planta llamada *dasheen*. Y la sopa de calabaza, versión criolla que se incluye en muchos menús como entrante.



LAS ANTILLAS FRANCESAS

GUADALUPE, SAN MARTÍN, MARTINICA, DOMINICA, SANTA LUCÍA, SAN BARTOLOMÉ, SAN VICENTE Y GRANADINAS, MARÍA GALANTE Y LOS SANTOS ofrecen a los usuarios de Thermomix y a los amantes de la buena mesa una amplia variedad de comida. La influencia de la colonización británica, holandesa y francesa junto con los sabores africanos, se pueden apreciar claramente en las delicias culinarias de las Antillas Francesas. El ingrediente más popular es el marisco, ya que la mayor parte de estos países son islas, es muy abundante. De todas las especies disponibles, la langosta del Caribe es la más conocida. Este crustáceo lleno de pinchos, con largas antenas, se puede encontrar en todos los menús, servido con salsas de todo tipo. Sin embargo, no hace tanto tiempo, este animal rojizo fue considerado el "pan del pobre" y sólo lo consumían los pescadores cuando la pesca de peces era escasa y difícil. Actualmente ha llegado a obtener la consideración de perla de la cocina de las Indias Occidentales. Los tiempos cambian, y los antillanos están intentando también fusionar los gustos de la cocina internacional con la suya propia.

• **LA COCINA DE SANTA LUCÍA** es a base de ingredientes frescos que sin lugar a dudas estimularán sus papilas gustativas. En el menú: accras (buñuelos fritos de bacalao servidos con una salsa picante), pepperpot (estofado de ternera y cerdo con una mezcla de mandioca, canela y azúcar moreno) y para terminar, pruebe la tarta de plátano.



• **MARTINICA** produce una enorme variedad de frutas, verduras y marisco. Bolas de nieve (*snowballs* pero pronunciado *sinobol*) son unos sorbetes de coco fabricados localmente con mucho aroma a canela o a vainilla que se ven por todas partes. Se sirven en un cucurucho junto con hielo picado y un chorrito de granadina o jarabe de menta. En cuanto a la repostería, no se pierdan los pasteles de coco, plátano o guayaba, servidos calientes en casi todos los puestos de comida.

• **LA COCINA CRIOLLA DE SAN BARTOLOMÉ** no suele aparecer en los menús de sus restaurantes. La clientela de la isla es variada e internacional y parece preferir disfrutar de las delicias culinarias francesas e italianas en lugar de los más sencillos placeres de un colombo de cabra.

• **EN SAN VICENTE Y LAS GRANADINAS** el plato más importante es la langosta caribeña, pero no deje de probar el *hairoun*, la cerveza isleña que ganó una medalla de oro en Bruselas en 1993

• La especialidad más conocida de **MARÍA GALANTE** es el *belele*, que consiste en un plato de callos y albóndigas de pan. Aunque pueda sonarle y parecerle algo atroz, le recomendamos probarlo ya que es algo absolutamente delicioso. El pescado es fresco, capturado a diario desde las *santoises* (barcas multicolores). La carne local también es algo excepcionalmente bueno.

• Al igual que en las demás islas, el pescado y el marisco son muy importantes en la cocina de **LOS SANTOS**. No se pierda los tourments d'amour (tormentos de amor), deliciosas tartaletas rellenas de coco, guayaba y otras frutas exóticas. Son tan cotidianas que a menudo los niños las venden por la calle.

BUÑUELOS DE BACALAO | Este aperitivo es uno de los platos más famosos de las Antillas Francesas y su presencia es inevitable en toda fiesta que se precie. Aunque aparente ser una receta económica y de diario, todo gourmet visitante de las Antillas Francesas aprecia los buñuelos de bacalao típicos, llamados *accras de morue*. Es una masa frita en porciones pequeñas que lleva una mezcla de bacalao en salazón, harina, cebolla y perejil... ¡imposible resistirse!

BUÑUELOS DE BACALAO *(ACCRAS DE MORUE)*



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 30 MIN



12 UNIDADES



MEDIA



por unidad | kJ 729 / kcal 174
proteínas: 18 g | carbohidratos: 13 g | grasas: 5 g

INGREDIENTES

300 g de agua
250 g de bacalao desalado sin piel ni espinas cortado en trozos
3 dientes de ajo
2 clavos
1 ramita de tomillo
100 g de cebolla
1 chile rojo pequeño sin semillas
3 ramitas de perejil (sólo las hojas)
1 huevo
200 g de harina
1 cucharada de levadura química
1000 g de aceite (para freír)



Sartén honda

PREPARACIÓN

1. Ponga el agua en el vaso, introduzca el cestillo con el bacalao, un diente de ajo, los clavos y el tomillo y programe **15 min/100°C/vel. 1**. Retire el cestillo y reserve aparte con su contenido. Vacíe el vaso sobre un recipiente para reservar el líquido de cocción. Deje enfriar el bacalao.

2. Ponga en el vaso la cebolla, los 2 dientes de ajo restantes, el chile y el perejil y trocee programando **5 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3. Añada el bacalao y programe **4 seg/⟲/vel. 4**.

4. Incorpore el huevo, 50 g del líquido de cocción reservado, la harina y la levadura química y programe **20 seg/⟲/vel. 3**, la consistencia obtenida debe ser la de una masa espesa de tortitas. Si fuera necesario agregue un poco de harina. Deje reposar al menos 20 minutos a temperatura ambiente.

5. Caliente el aceite en una sartén honda. Use 2 cucharas para formar bolas con la mezcla. Fría las bolas de masa a fuego medio, a medida que las va formando, hasta que se doren. Ponga los buñuelos sobre un plato cubierto con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite. Sirva caliente o a temperatura ambiente. (Ver foto).

SUGERENCIAS

Si usa bacalao fresco en lugar de salado, reduzca el tiempo de cocción del paso 1 a 12 minutos.

Sirva los buñuelos con mayonesa.



COLOMBO DE CORDERO CON BERENJENAS | Definitivamente uno de los platos más aromáticos de las Antillas Francesas, este colombo de cordero es la opción perfecta para una cena entre amigos o en familia. Los colombos de pollo, verdura o pescado también son populares. El ingrediente común a todos ellos es la mezcla de especias llamada colombo, en que la no hay límites de composición y de la que se pueden lograr combinaciones sorprendentemente diversas (como ocurre con los currys)

COLOMBO DE CORDERO CON BERENJENAS

(COLOMBO D'AGNEAU)



TIEMPO TOTAL • 2 H 15 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 25 MIN



6 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 1280 / kcal 306
proteínas: 22 g | carbohidratos: 16 g | grasas: 17 g

INGREDIENTES

600 g de cordero cortado en dados de2 cm.

30 g de zumo de lima

4 cucharaditas de colombo (mezcla de especias) u otro curry en polvo

60 g de aceite de oliva

1 berenjena (250 g) cortada en dados de 2 cm.

2 cucharaditas de sal

120 g de cebolleta

120 g de cebolla cortada en dos trozos

5 dientes de ajo

1 guindilla mediana sin semillas (chile habanero o similar)

2 ramitas de perejil (sólo las hojas)

1 ramita de tomillo

1 clavo

200 g de agua

250 g de batatas peladas y cortadas en dados de 2 cm.

PREPARACIÓN

1. Ponga el cordero en un recipiente, vierta por encima 20 g zumo de lima, el colombo y 20 g aceite de oliva, deje adobar en el frigorífico durante una hora. Ponga las berenjenas en dados espolvoreadas con cucharadita de sal en una ensaladera, mezcle bien. Ponga las berenjenas en el cestillo y deje escurrir durante 1 hora. (Ver foto).

2. Corte la parte verde de las cebolletas en rodajas muy finas (1 mm) y reserve. Corte la parte blanca en dos y póngala en el vaso.

3. Añada la cebolla, el ajo y la guindilla y programe **3 seg/vel. 5**. Con la espátula baje los ingredientes de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4. Agregue 40 g de aceite de oliva, saltee programando **5 min/Varoma/vel.** ⟲.

5. Añada la carne de cordero adobada, el perejil, el tomillo, el clavo, el agua y una cucharadita de sal y programe **10 min/90°C/⟲/vel.** ⟲.

6. Incorpore la berenjena escurrida y la batata y programe **30 min/90°C/⟲/vel.** ⟲.

7. Añada los 10 g restantes de zumo de lima, compruebe el punto de sal y programe **1 min/90°C/⟲/vel.** ⟲. Sirva en un bol y reparta por encima la cebolleta en láminas.

SUGERENCIAS

Prepare el colombo de cordero sin la batata y sírvalo con arroz criollo. En ese caso utilice solo la mitad de agua (100 g).





Colombo | El polvo de colombo es un polvo de curry típico de las Indias Occidentales francesas. Es una mezcla de arroz, comino, semillas de cilantro, granos de mostaza negra, pimienta negra, clavo, fenogreco (o alholva) y cúrcuma tostados y molidos.

TAGINE

El *tagine* es el recipiente de barro cocido con una tapa cónica que se utiliza en Marruecos para preparar comidas completas. El recipiente *tagine* tradicional, en el cual se guisa, está hecho de arcilla y consta de dos partes. En la cocina marroquí los *tagines* se cocinan a fuego lento, en este caso el nombre hace referencia al estofado cocinado dentro del recipiente a baja temperatura, y esto da como resultado unas carnes y pescados de textura maravillosa. Los *tagines* no sólo sirven para cocinar, también para presentar la comida dentro y para decorar. Hay *tagines* pintados a mano, con diseños llenos de color y en ocasiones incluso incrustaciones de un material plateado.

NARANJAS Y LIMONES

La región de Fez en Marruecos es famosa por sus cítricos. Las naranjas y los limones juegan un papel importante en el norte de África y en Oriente Medio. Pruebe unas rodajas de naranja o pomelo rosa, espolvoreadas con azúcar, agua de azahar y menta fresca como postre.

ESPECIAS Y HIERBAS

Son un ingrediente importante dentro de esta familia gastronómica. Son buenos ejemplos: el cardamomo, las hojas de curry, la canela, los clavos, el coriandro, el comino, el azafrán, la pimienta roja, el zumaque, la pimienta negra, el cilantro, el eneldo, la menta, el perejil y el tomillo.

GARBANZOS

Los garbanzos son muy populares en Oriente Medio, el norte de África, la India y los países mediterráneos. Son un ingrediente muy valioso en la cocina *kosher* (judía) como ingrediente *pareve* (que no tiene carne ni lácteos por lo que puede consumirse tanto con carnes como con quesos y derivados de la leche) rico en proteínas. Los judíos sefarditas usan garbanzos en su cocina desde hace mucho tiempo. En otros países de Oriente Medio, se emplean en platos muy famosos como son el *hummus* y los *falafel*.

CUSCÚS

El cuscús es un alimento básico consistente en unos gránulos esféricos hechos con sémola de trigo humedecido, frotado y molido grueso de modo que no llega a hacerse harina, después lo mezclan con harina de trigo. El cuscús tradicional requiere un tiempo de preparación considerable y cocción al vapor. Se sirve tradicionalmente junto con un guiso de carnes o verduras. Es un plato cotidiano en todo el Magreb. También se utiliza esta sémola en África Occidental, Francia, Grecia, Chipre y otros lugares de Oriente Medio.

CARNE

Las carnes que se comen más a menudo en el norte de África son vacuno y pollo, sin embargo es más apreciada la carne de cordero pero no se consume tanta por ser más cara. La raza de ovejas típica del norte de África tiene mucha grasa acumulada alrededor de la cola y esto hace que el sabor del cordero marroquí sea más suave que el cordero y el cabrito criado en Occidente. En la India se consume carne con otra mentalidad, todavía hoy la vaca es un animal sagrado para muchos miles de hindús que no se debe sacrificar para comerlo.

PANES ÁCIMOS

Los panes ácimos son un a[illegible] mento básico muy común en [illegible] norte de África. Ese tipo de p[illegible] puede acompañar cualqu[illegible] comida. Hasta el desayun[illegible] consistente habitualmente [illegible] unas gachas de mijo o harina [illegible] garbanzos.

ÁFRICA, ORIENTE MEDIO Y LA INDIA

TRAS AMÉRICA Y EL CARIBE, cruzamos el Atlántico de nuevo. Haremos una parada en Marruecos, en el norte de África. Ahí están las cumbres nevadas de Ouarzazate y los minaretes de Marrakesh, Casablanca y Fez. Los zocos son lugares excitantes donde lámparas, alfombras, carnes, verduras y otros productos se ofrecen a los transeúntes y donde el aroma inconfundible de las especias envuelve el ambiente. Conoceremos los *tagines*, que no son sólo un recipiente, son una tradición culinaria que llega hasta Oriente próximo de un modo u otro. La elección de los ingredientes y el método de cocción son dos de las características que contribuyen a crear la identidad de una tradición cultural.

Las raíces de la cocina del norte de África se pueden rastrear hasta hace más de 2000 años. Los fenicios del siglo I aportaron las salchichas y los cartagineses introdujeron el consumo de trigo y de su derivado, la sémola. Los bereberes la adaptaron transformando ésta en cuscús, uno de sus alimentos básicos. Del siglo VII en adelante, los árabes llevaron una variedad de especias como el azafrán, la nuez moscada, la canela, el jengibre y el clavo. Los turcos otomanos aportaron la repostería dulce y otros productos de horno, mientras que al norte de África llegaron productos desde el continente americano como la patata, el tomate, los calabacines y los pimientos.

Continuando nuestro viaje y volviendo a hacer una parada, nos encontramos en el subcontinente indio, donde la cocina local tiene también mucha intensidad de sabor. Las *samosas*, el curry de gambas y el pan ácimo indio, que incluimos en este capítulo, son una pequeña muestra de este tipo de cocina única, que sólo en la India llevan a cabo diariamente miles de millones de personas. La larguísima lista de platos tradicionales es casi inacabable. Y es necesario recordar que el uso de abundantes especias es una de las características principales de la cocina india. Casi todos los cocineros de la India pueden preparar un curry, con cardamomo, canela, clavo, comino, nuez moscada y cúrcuma. Los indios de religión hindú son los "responsables" de haber desarrollado una de las cocinas vegetarianas más exquisitas del mundo, en la que utilizan cereales, lentejas, guisantes, alubias y arroz.

TÉ MORUNO

El té se asocia con las comidas tanto en la India como en el norte de África. La cultura marroquí del té se caracteriza por el método de preparación (exclusivamente té verde) y por su extendido consumo junto con las comidas. Esta tradición también se da en el Sáhara. Pero no se sirve exclusivamente junto con las comidas, es también una muestra de hospitalidad. Así como la comida marroquí tradicionalmente la preparan las mujeres, la tarea de preparar el té corresponde normalmente a los hombres y suele ocuparse el cabeza de familia. Se ofrece a los invitados y se considera de muy mala educación rechazarlo.



...AMANTES DEL TÉ

El té se bebe mucho en Marruecos, Túnez y Argelia, donde el consumo anual per capita es de 1,4; 1,5 y 0,7 kg anuales respectivamente. India es el mayor productor y consumidor de té del mundo, incluyendo entre otras variedades el famoso té Assam y el Darjeeling, el 70% de la producción se consume dentro de la India.

HINOJO

Muchos pueblos del subcontinente indio y de Oriente Medio utilizan semillas de hinojo en su gastronomía. Las hojas plumosas del hinojo se emplean frescas, como verdura de hoja, ya sea solas o mezcladas con otras verduras. En algunos sitios de la India, se guisan antes de servirlas en las comidas.

YOGUR

La palabra "yogur" deriva del verbo turco "yogurmak" que significa amasar o moldear. Al darse cuenta de las propiedades de la leche que fermentaba, los turcos desarrollaron la técnica para fabricar yogur. Otros productos de leche fermentada son típicos de Asia central: el kéfir y el *kumis*. El yogur forma parte importante de la dieta turca.

MARRUECOS
LONGITUD 34° 02'N
LATITUD 6° 51'O
CAPITAL Rabat
POBLACIÓN 31 MILLONES
MONEDA Dirham

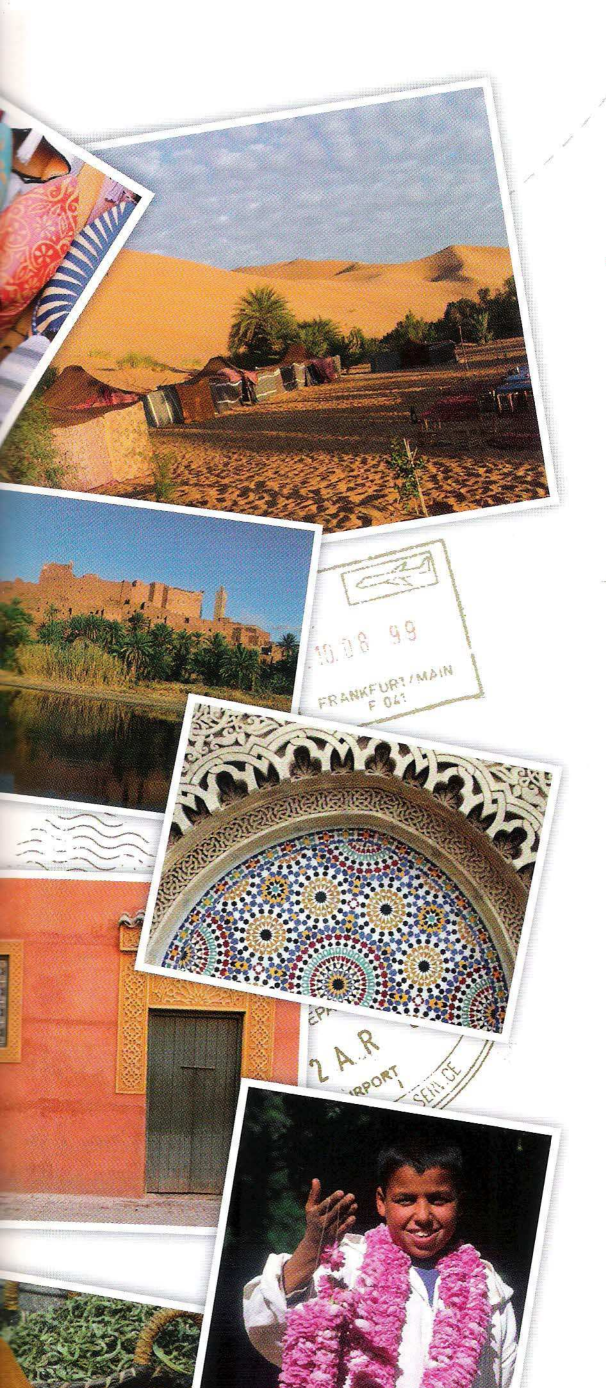
FAMILIA GASTRONÓMICA
África, Oriente Medio y la India

LOS INGREDIENTES NATURALES son uno de los secretos de la cocina marroquí. Debemos resaltar aquí que la mayoría de los marroquíes utilizan aceites naturales de oliva o argán, este último no puede encontrarse en ningún otro sitio en el mundo. Además el uso de especias como la pimienta, el jengibre, la cúrcuma, el azafrán, el pimentón, el comino, la canela y la pimienta blanca es esencial en la cocina de Marruecos. A los marroquíes les gusta utilizar hierbas aromáticas y plantas naturales como cebolla, ajo, albahaca, perejil, hojas de cilantro, mejorana, menta, verbena gris y zatar, especialmente con el té y como acompañamiento y adorno.



EL CUSCÚS es una de las comidas marroquíes más conocidas, servido junto distintos *tagines*. Es la comida favorita de muchos marroquíes para el almuerzo del viernes y para la noche de *achoura* (un mes después del *Eid al adha* –fiesta principal de los musulmanes-) Hay muchas clases de cuscús. Por ejemplo, el de siete verduras, el cuscús con *kourdass*, el cuscús dulce o *seffa*, etc... El *tagine* típico marroquí puede preparse con pescado o con distintos tipos de carne (pollo, cordero, cabra, ternera y camello) o sólo con verduras. También hay otros platos típicos de Marruecos como *atanniya*, *pastela*, *baddaz*, pinchos morunos, etc ...

PAN Y PASTELES | Hay muchos tipos tradicionales de pan en Marruecos. El mejor conocido es el *tafarnout*, que se prepara a la manera tradicional, utilizando un horno de arcilla. Pero existen otras clases de pan en Marruecos: el *r'ghayef*, *l'mlawi*, *l'harcha*, *l'batbot*, etc... En Marruecos se puede disfrutar de distintas tartas y dulces como el *briouat*, que se trata de un hojaldre relleno de almendras y aromatizado con agua de rosas. También existe *kaab el ghazal* o cuernos de gacela, preparado de una masa rellena de otra que lleva almendras. Hay una gran variedad de pastas y dulces como son el *fekkas*, *l'ghroueuyba*, *e'chebbakya*, el *bahlawa*, etc... cuyos ingredientes principales son siempre almendras y nueces, agua de azahar, miel y semillas.



MARRUECOS

LA COCINA MARROQUÍ está considerada como una de las más aclamadas del mundo porque su riqueza y variedad son de dimensiones internacionales. Es el resultado de múltiples influencias incluyendo europeas, *amazigh* bereber, árabe y mora. Al igual que el país, la cocina marroquí es rica en sabores, aromas y colores. Sus perfumes y combinaciones agridulces son famosas en todo el mundo. Una comida marroquí es una experiencia que activa todos los sentidos. El ambiente amistoso se complementa con la fragancia del azafrán, el comino y el cilantro. Cada región revelará sus especialidades y por supuesto sus tradiciones y dará la bienvenida a los admiradores de Thermomix. Por supuesto saboreará el cuscús, la estrella internacional, o más bien, toda una gama de variedades de cuscús, ya que en función de la época del año y de la región, la variedad es amplia. Saboreará un equilibrio sutil entre las especias y las combinaciones de carnes y verduras. También podrá probar una de las joyas de la cocina marroquí, la pastela, un delicado pastel que combina un maravilloso relleno de pichón picado finamente, perejil, huevo duro, almendras y miel, y el exterior va espolvoreado con azúcar y canela. ¡Una verdadera fiesta para los sentidos! También percibirá el gusto por las masas en los *briouats* de pollo o carne. Descubrirá distintas sopas, incluyendo la *harira* que está preparada a base de lentejas y garbanzos. Y ¿quién puede resistirse al placer de un buen *tagine*? Este guiso de carne, pollo o pescado acompañado de verduras y/o frutas, como en el *tagine* de cordero con albaricoques, se guisa tradicionalmente en un recipiente de terracota que es el que da nombre al plato. Finalmente, no deje de probar las especialidades de la repostería marroquí: tortitas con miel y semillas de sésamo, tartas rellenas de almendras y miel, entre muchas otras, todas ellas servidas con el tradicional té con menta.

LA SOPA DE LOS ENAMORADOS | Es una receta marroquí pero sus ingredientes se encuentran en todo el mundo. Se trata de una sopa cremosa de zanahoria, con un toque exótico de zumo de naranja y jengibre.

LA SOPA DE LOS ENAMORADOS

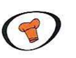
(LA SOUPE DES AMOUREUX)



TIEMPO TOTAL • 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 626 / kcal 150
proteínas: 2 g | carbohidratos: 8 g | grasas: 12 g

INGREDIENTES

20 g de jengibre cortado en láminas finas

80 g de cebolla cortada en dos trozos

300 g de zanahorias en trozos

20 g de mantequilla

500 g de agua

1 pastilla de caldo de verduras, o 1 cucharadita de concentrado casero Thermomix

100 g de zumo de naranja

100 g de *crème fraîche*

½ cucharadita de sal

2 pellizcos de pimienta

1 cucharada de cebollino picado

PREPARACIÓN

1. Ponga el jengibre y la cebolla en el vaso y programe **3 seg/vel. 6**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2. Añada las zanahorias y trocee programando **5 seg/vel. 6**. Baje los restos de verduras hacia las cuchillas con la espátula.

3. Añada la mantequilla y programe **3 min/Varoma /vel. 1**. Añada el agua y la pastilla de caldo y programe **12 min/100°C/vel. 1**.

4. Añada el zumo de naranja, la crème fraîche, la sal y la pimienta y programe **1 min/100°C/vel. 1**, finalmente triture programando **1 min/vel. 10**.

5. Sirva en cuencos precalentados, espolvoreada con cebollino.



POLLO AL LIMÓN | La cocina marroquí es rica en historia y en sabores, una de las más exóticas del mundo y el *tagine* es uno de sus símbolos. Este pollo al limón es uno de los platos más representativos por sus ingredientes, que incluyen una mezcla de especias intensa, con cúrcuma, pimentón y la omnipresente canela, una receta emblemática de la gastronomía marroquí.

POLLO AL LIMÓN *(POULET AU CITRON)*



TIEMPO TOTAL • 50 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 2376 / kcal 568
proteínas: 52 g | carbohidratos: 6 g | grasas: 37 g

INGREDIENTES

2 dientes de ajo

200 g de cebolla cortada en dos trozos

2 cucharadas de aceite de oliva

1 pollo de 1200 g troceado (cuartos traseros y pechuga con hueso)

La piel de un limón de cultivo ecológico

El zumo del limón de cultivo ecológico

4 ramitas de perejil (sólo las hojas)

150 g de agua

1 cucharadita de comino molido

4 hebras de azafrán

½ cucharadita de pimentón dulce

½ cucharadita de cúrcuma

¼ cucharadita de canela

1 cucharadita de sal

2 pellizcos de pimienta

½ limón conservado en salmuera, cortado en rodajas finas (opcional)

100 g de aceitunas sin hueso

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el ajo y la cebolla y programe **3 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2. Agregue el aceite y programe **5 min/Varoma /↺/vel. ⥀**.

3. Añada los cuartos traseros, separados el muslo y el contramuslo, la piel y el zumo del limón, el perejil, el agua, las especias, la sal y la pimienta y programe **10 min/100°C/↺/vel. ⥀**.

4. Incorpore las pechugas y programe **15 min/90°C/↺/vel. ⥀**.

5. Añada los limones en salmuera y las aceitunas y programe **1 min/100°C/↺/vel. ⥀**. Espolvoree con hojas de perejil y sirva.

SUGERENCIAS

Puede servir el pollo al limón acompañado de cuscús, arroz blanco o arroz pilaf.

Un pollo de 1200 g proporciona 600-700 g de carne. Puede usar la carcasa y las alas para un caldo.



Limones en salmuera | Este modo de conservar los limones es una antigua tradición en el norte de África. Los limones se cortan en dados o en cuartos o se dejan enteros y se encurten en una solución de agua, sal y zumo de limón. Los limones en salmuera se utilizan como condimento en varias recetas.

***TAGINE* DE RAPE** | Un *tagine* es un tipo de plato de las gastronomías del norte de África, desde Argelia a Túnez. Recibe su nombre del recipiente en el que se cocina. Se trata de estofados cocinados lentamente a bajas temperaturas lo que proporciona una textura exquisita a todos los ingredientes.

TAGINE DE RAPE (*TAGINE DE LOTTE*)



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 1582 / kcal 377
proteínas: 25 g | carbohidratos: 8 g | grasas: 27 g

INGREDIENTES

100 g de cebolla cortada en dos

4 dientes de ajo

10 g de jengibre cortado en láminas finas

1 chile pequeño sin semillas

2 tomates maduros cortados en cuartos

5 ramitas de perejil (sólo las hojas)

5 - 6 ramitas de cilantro (sólo las hojas)

60 g de aceite de oliva virgen extra

30 g de zumo de limón

1 limón en salmuera cortado en octavos

1 cucharadita de semillas de comino

600 g de rape en 4 trozos

1 pimiento verde cortado en dados (1cm)

1 pastilla de caldo de pescado o 1 cucharadita de concentrado casero Thermomix

1 cucharadita de sal

20 aceitunas negras sin hueso

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el jengibre y el chile, trocee **4 seg/vel. 5**.

2. Añada el tomate, el perejil y las hojas de cilantro y trocee programando **4 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3. Incorpore el aceite, el zumo de limón, el limón en salmuera y el comino y programe **20 seg/↺/vel. 2**. Vierta el contenido del vaso en un bol, ponga el rape dentro del bol y deje adobar en el frigorífico durante 30 minutos.

4. Ponga el rape y el adobo en el vaso, añada el pimiento verde, el caldo de pescado y la sal y programe **20 min/90°C/↺/vel. ✣** sin poner el cubilete en la tapa. Reparta por encima las hojas de cilantro y las aceitunas y sirva inmediatamente.



SUGERENCIAS

Sirva acompañado con cuscús o con patatas y zanahorias cocidas y aromatizadas con cúrcuma.

Un *tagine* es una olla hecha de arcilla que tiene una tapa cónica y da nombre a los guisos que se hacen en ella. Los *tagines* se preparan habitualmente dentro del horno.

CUERNOS DE GACELA | Esta receta dulce es un ejemplo de la perfección de la repostería marroquí. Se elabora con pasta de almendras y agua de azahar y se les da forma de pequeños cuernos. Las especialidades de la repostería marroquí tienen mucha relación con las recetas servidas en las bodas., estos cuernos de gacela son un ejemplo de dichas recetas.

CUERNOS DE GACELA *(CORNES DE GAZELLES)*



TIEMPO TOTAL • 1 H 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 30 MIN



30 UNIDADES



MEDIA



por unidad | kJ 568 / kcal 136
proteínas: 3 g | carbohidratos: 16 g | grasas: 7 g

INGREDIENTES

MASA
350 g de harina

1 huevo

120 g de mantequilla a temperatura ambiente, cortada en trozos

60 g de agua de azahar

RELLENO
230 g de azúcar

200 g de almendras peladas

20 g de agua de azahar

2 claras de huevo



Rodillo, cortapastas, papel de hornear, 2 bandejas de horno, film transparente, rejilla

PREPARACIÓN

MASA
1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y amase programando **1 min/⊽/⁂**. Retire a un bol, cubra con film transparente y deje reposar durante 30 minutos en el frigorífico. Lave el vaso.

RELLENO
2. Ponga el azúcar en el vaso y programe **15 seg/vel. 10**. Retire 30 g de azúcar glas a un bol y reserve.

3. Añada las almendras y programe **20 seg/vel. 9**.

4. Incorpore el agua de azahar y una clara de huevo y programe **30 seg/vel. 3**. Divida la mezcla en 30 porciones iguales y forme bolas, cada una de aproximadamente 15 gramos. Sobre una superficie antiadherente, forme un cilindro con cada bola (de unos 3 ó 4 cm de largo por 1 cm de diámetro) con los extremos más finos. Reserve.

MONTAJE DE LOS CUERNOS DE GACELA (Ver fotos)
5. Precaliente el horno a 180°C

6. Divida la masa en 2 partes. Sobre una superficie ligeramente espolvoreada con harina, estire una de las partes de masa en forma de cuadrado de 2 mm de grosor y aproximadamente 40 x 40 cm. Corte 15 rectángulos (cada uno de 13 x 8 cm). Coloque un cilindro de relleno, a lo largo, en el centro de cada rectángulo, pinte los bordes con la clara de huevo restante y doble la masa para cubrir el relleno. Presione los bordes del rectángulo para sellarlo y, con un cortapastas, recórtelos para formar un borde decorado. Presione de nuevo para sellarlos bien. Repita toda la operación con la otra parte de masa.

7. Dé forma de cuerno a las pastas formadas, ponga en una bandeja de horno cubierta de papel de hornear y hornee a 180°C de 15 a 18 minutos, hasta que se doren ligeramente. Transfiera a una rejilla para enfriarlos. Antes de servirlos, espolvoree con el azúcar glas reservado.


a
b
c
d

TURQUÍA
LONGITUD 39° 55'N
LATITUD 32° 50'E
CAPITAL Ankara
POBLACIÓN 75 MILLONES
MONEDA Lira Turca

FAMILIA GASTRONÓMICA
África, Oriente Medio y la India

ASUNTO SERIO | La comida se toma muy en serio en Turquía. Es inconcebible para los miembros de un hogar comer a solas, arrasar el contenido del frigorífico o comer sobre la marcha mientras el resto de la familia se encuentra en casa. Es costumbre hacer tres comidas diarias sentados a la mesa. El desayuno o *kahvalti* (literalmente "bajo el café") consiste normalmente en pan, queso feta, aceitunas negras y té. Muchos lugares de trabajo incluyen entre los beneficios sociales adicionales proporcionar la comida a sus empleados. La cena comienza cuando todos los miembros de la familia se reúnen y en la mesa comparten los acontecimientos del día. El menú suele consistir en tres o más platos diferentes que se toman consecutivamente, acompañados de ensalada. En verano, la cena se sirve sobre las 8 de la tarde. Los parientes cercanos, los buenos amigos o los vecinos pueden unirse a la mesa improvisadamente. A otras personas menos próximas se les invita previamente puesto que se les sirven preparaciones más elaboradas. Habitualmente la cena comienza con una sopa, seguida por el plato principal y un plato de verduras acompañados de la ensalada. Se sirven platos con aceite de oliva, como las *dolmas*, seguidos de postre y fruta. Mientras se recoge la mesa, los invitados se retiran al salón para tomar el té o café turco. En los casos en que se sirven bebidas alcohólicas (como *raki* –una especie de licor de anís-), los invitados encuentran los *meze* (aperitivos) listos sobre la mesa, que estará puesta o en el jardín o en el balcón. El plato principal se servirá varias horas más tarde.

CAFÉ Y TÉ | Sin ciertos conocimientos sobre los antecedentes de este asunto, es fácil resultar decepcionado por el pequeño café lleno de posos, que cualquier viajero no enterado (como le ocurrió a Mark Twain) podría acabar masticando accidentalmente. Primero, los posos no deben tragarse, de modo que hay que tomarse el café a pequeños sorbos. Segundo, no espere notar los efectos de la cafeína con un solo café turco, no es fuerte, sólo espeso. Tercero, recuerde que es el entorno y la compañía lo que importa. El té es, sin embargo, el principal estimulante de los turcos. Se prepara de un modo especial, poniéndolo en infusión sobre agua hirviendo y sirviéndolo en pequeñas tazas transparentes para mostrar el profundo color rojizo y transmitir el calor a las manos. Beber té es algo esencial durante los días laborables, tan es, así que cualquier interrupción en el suministro constante de té perjudicaría la productividad.



TURQUÍA



EL YOGUR es una de las contribuciones de los turcos al mundo. A falta de yogur, los turcos beben *ayran*, una bebida salada a base de yogur.

EL *KEBAB* es típicamente turco, remontándose a los tiempos en los que los turcos nómadas aprendieron a asar la carne en las hogueras de los campamentos. Dado los numerosos tipos de *kebab*, ayuda saber que se clasifican según se haya cocinado la carne. El mundo occidental está familiarizado con los shish *kebab* y los *doner*. El shish kebab consiste en dados de carne en brocheta. El doner kebab se hace apilando capas alternas de carne picada y lonchas de pierna de cordero pinchadas en una gran brocheta vertical. A medida que se dora la capa externa de carne, se van raspando finas lonchas de ésta y se sirven en el acto. Hay muchos otros kebabs incluyendo algunos que se hacen en hornos de arcilla.

PARA AQUELLOS QUE VIAJEN con objetivos culinarios, la cocina turca merece ser explorada. Tempranos documentos históricos demuestran que la estructura básica de la cocina turca estaba ya establecida durante el periodo normando y en los primeros estados turcos de Asia. La actitud culinaria hacia las carnes, los lácteos, verduras y cereales que caracterizaron ese periodo todavía forman parte del núcleo del pensamiento turco. Los primeros turcos cultivaron el trigo y lo utilizaron ampliamente en distintos tipos de panes leudados y ácimos, ya fuera horneándolos en hornos de arcilla, friéndolos en una plancha o envolviéndolos en brasas. El *manti* y el *bugra* (el antepasado del *borek*, son pastas rellenas llamadas así en honor de Bugra Khan o Turkestán) ya se encontraban entre los platos codiciados de la época. Eran práctica común, y siguen siéndolo, las preparaciones rellenas. No sólo rellenaban masas, sino todo tipo de verduras, como evidencian las docenas de diferentes *dolmas* que se pueden encontrar. Las carnes en brocheta así como otros modos de asarlas, conocidos más tarde por nosotros como variantes del *kebab*, y los productos lácteos como los quesos y el yogur, eran alimentos básicos entre los pastores turcos. Ellos introdujeron estas prácticas en Anatolia en el siglo XI. A cambio, conocieron el arroz, frutas y verduras propias de la región, y cientos de variedades de pescado de los tres mares que rodean la península de Anatolia. Esos nuevos y fascinantes ingredientes se integraron en la cocina básica a lo largo del milenio siguiente. Sólo podemos concluir que la evolución de esta gloriosa cocina no fue un accidente. Más bien, como ocurre con otras grandes cocinas del mundo, fue el resultado de una combinación de tres elementos clave: un entorno adecuado para el desarrollo, la cocina imperial y una larga tradición social. La religión islámica también tiene parte importante dentro de la gastronomía turca, afectando al consumo de alcohol y de carne de cerdo.

PATÉ DE BERENJENAS CON PIMIENTO | Esta crema de un vivo color rojo se prepara siempre a finales de verano o principios del otoño, nada más terminar la cosecha de pimientos. En muchos hogares se conserva en tarros para utilizarlo a lo largo de todo el año. Es un magnífico aperitivo para untar en pan y también es un buen acompañamiento para realzar el sabor de la carne.

PATÉ DE BERENJENA Y PIMIENTO

(AJVAR)



TIEMPO TOTAL • 50 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 15 MIN



2 JARS



MEDIA



por jarra | kJ 2097 / kcal 502
proteínas: 10 g | carbohidratos: 40 g | grasas: 33 g

INGREDIENTES

6 pimientos rojos cortados en dos trozos, sin semillas (1200 g)

1 berenjena cortada en dos trozos

4 dientes de ajo

60 g de aceite de oliva virgen extra

1 1/2 cucharadita de sal



Bandeja de horno, papel de hornear, paño, 2 tarros

PREPARACIÓN

1. Encienda el grill del horno y precaliente a 230°C.

2. Ponga los pimientos rojos y las berenjenas, con la parte de la piel hacia arriba, en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Ase en el horno precalentado a 250° durante 15-20 minutos, hasta que la piel se haya chamuscado ligeramente. Retire las verduras del horno y cubra con un paño. Deje reposar durante unos 10 minutos. Retire el paño y pele los pimientos. Ponga éstos solamente en el cestillo para que suelten su jugo.

3. Ponga los dientes de ajo en el vaso y programe **2 seg/vel. 8**.

4. Con una cuchara saque la pulpa de las berenjenas y póngala en el vaso, añada los pimientos pelados y programe **8 seg/vel. 5** ayudándose con la espátula. Programe **5 min/90°C/vel. 3**.

5. Añada el aceite de oliva y la sal y programe **10 min/90°C/vel. 2**. Vierta en dos tarros y conserve en el frigorífico

VARIANTES

- Añada vinagre o zumo de limón
- Añada 70 g de concentrado de tomate
- Añada 1-2 chiles pequeños, sin semillas o pimientas de cayena



SUGERENCIAS
El *ajvar* combina bien con carnes asadas o al grill y es ideal para untar en pan o como salsa de pasta.

***BOREK* RELLENOS DE PATATA** | El *borek* es un término genérico utilizado en Turquía para las masas rellenas. El relleno es frecuentemente de queso de oveja y verduras. El *borek* de patata es una alternativa perfecta a la versión habitual de este plato vegetariano, es un acompañamiento delicioso para mojar en las salsas y combina a la perfección con la carne.

BOREK RELLENOS DE PATATA (*PATATESLI BÖREK*)



TIEMPO TOTAL • 1 H 15 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 25 MIN



8 UNIDADES



MEDIA



por unidad | kJ 1651 / kcal 395
proteínas: 9 g | carbohidratos: 58 g | grasas: 14 g

INGREDIENTES

MASA
300 g de yogur natural
50 g de leche
50 g de aceite
1 1/2 cucharadita de sal
40 g de mantequilla cortada en trozos
500 g de harina
30 g de levadura química

RELLENO
500 g de patatas harinosas cocidas, frías y cortadas en trozos
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimentón dulce
2 pellizcos de pimienta de Cayena troceada
1 yema de huevo



Bandeja de horno, papel de hornear, rodillo, tijeras

PREPARACIÓN

MASA
1. Ponga todos los ingredientes de la masa en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Retire a un bol y deje reposar durante 30 minutos.

RELLENO
(Ver fotos)
2. Preheat oven to 220°C.

3. Ponga las patatas cocidas y las especias en el vaso y programe **3 seg/vel. 5**. Retire y reserve.

MONTAJE DE LOS *BOREK*
4. Precaliente el horno a 220°C

5. Divida la masa en 4 partes y déles forma de bola. En una superficie espolvoreada con harina, estire las bolas de masa con el rodillo para formar cuadrados (de aproximadamente 25 x 25 cm). Corte los cuadrados en dos rectángulos con un cuchillo(en total saldrán 8 piezas).

6. Ponga una tira de relleno de patatas a lo largo de uno de los bordes largos de cada rectángulo y enróllelos formando cilindros. Con unas tijeras haga cortes, de una profundidad de un tercio del grosor del cilindro, a una distancia entre los cortes de aprox. 3 cm. Ponga los cilindros sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Cierre cada cilindro en forma de anillo, con los cortes hacia el exterior.

7. Pincele los *borek* con yema batida, hornee durante 12 - 14 minutos, hasta que se doren.


a
b
c

***KOFTA* DE CORDERO CON SALSA DE YOGUR** | En general, las *kofta* son albóndigas de carne picada, normalmente de cordero o ternera, mezcladas con especias y otros ingredientes como arroz, garbanzos, bulgur o verduras. Pueden asarse, freírse, cocerse al vapor, hervirse, hornearse y marinarse y se sirven normalmente con salsas de sabor intenso. Definitivamente uno de los más deliciosos y sencillos platos turcos.

KOFTA DE CARNE CON SALSA DE YOGUR

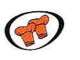
(*YOGURTLU KÖFTE*)



TIEMPO TOTAL • 35 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 30 MIN



16 UNIDADES



MEDIA



por unidad | kJ 709 / kcal 169
proteínas: 10 g | carbohidratos: 4 g | grasas: 12 g

INGREDIENTES

KOFTAS

80 g de garbanzos
4 ramitas de perejil (sólo las hojas)
120 g de cebolla cortada en dos trozos
25 g de aceite de oliva
600 g de carne picada de ternera
2 huevos
2 cucharaditas de sal
½ cucharadita de pimienta
½ cucharadita de pimienta de Cayena desmenuzada
½ cucharadita de cúrcuma o unas hebras de azafrán
Aceite para freír

SALSA DE YOGUR

2 dientes de ajo
4 ramitas de menta (sólo las hojas)
500 g de yogur natural
½ cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta
1 cucharada de zumo de limón

PREPARACIÓN

KOFTAS

1. Ponga los garbanzos en el vaso y programe **45 seg/vel. 10**.

2. Añada el perejil y programe **3 seg/vel. 8**. Retire y reserve.

3. Ponga la cebolla en el vaso y trocee programando **3 seg/vel. 5**.

4. Añada el aceite de oliva y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

5. Añada la mezcla de garbanzos y perejil, la carne picada, los huevos y las especias. Introduzca la espátula por el bocal y mezcle programando **20 seg/⟲/vel. 4** mientras mueve la espátula a izquierda y derecha. Retire del vaso y reserve. Lave bien el vaso.

6. Divida la mezcla de carne en 16 partes. Con las manos mojadas, haga bolas con cada porción de carne, después aplánelas para darles forma de hamburguesa. Caliente el aceite para freír en la sartén y fría las *koftas* por ambos lados, hasta que estén hechas. Mientras tanto prepare la salsa de yogur

SALSA DE YOGUR

7. Ponga en el vaso los dientes de ajo y la menta y trocee programando **4 seg/⚔/vel. 8**.

8. Añada el yogur, las especias y el zumo de limón y programe **10 seg/vel. 3**.

9. Sirva la salsa de yogur con las *koftas*.

VARIANTES

- Sustituya los garbanzos por bulgur (trigo partido)
- Prepare las *koftas* con carne picada de cordero



SUGERENCIAS

Sirva las *koftas* con ensalada y pan pita.

Para hacerlas en una barbacoa puede dar forma a la mezcla de carne alrededor de una brocheta de madera, como si fuera una salchicha.

Consuma las *koftas* templadas o frías

Sartén

BIZCOCHO TURCO DE TÉ | El té negro que se cultiva en la costa este del mar Negro es más popular aún que el café en Turquía. Beber este té es una de las más antiguas tradiciones entre los turcos. Se bebe en pequeños vasos para mantener el calor y para disfrutar su oscuro color rojizo. Este bizcocho es una muestra de la versatilidad de este té y una manera original de degustarlo.

BIZCOCHO TURCO DE TÉ *(CAYLI KEK)*



TIEMPO TOTAL • 35 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



25 PORCIONES



BAJA



por porción | kJ 1170 / kcal 279
proteínas: 5 g | carbohidratos: 29 g | grasas: 16 g

INGREDIENTES

TÉ

300 g de agua

2 cucharaditas de té negro (Assam, Ceilán o English Breakfast)

BIZCOCHO

200 g de nueces

4 huevos

300 g de azúcar

250 g de aceite de girasol

2 cucharadas de azúcar aromatizado con vainilla

3 cucharadas de cacao puro en polvo

½ cucharadita de zumo de limón

500 g de harina

1 sobre de levadura química (dos cucharaditas colmadas)

Colador de malla fina o de tela, bandeja de horno, papel de hornear

PREPARACIÓN

TÉ

1. Ponga el agua en el vaso y programe **4 min/90°C/vel. 1**.

2. Añada el té y programe **3 min/90°C/vel. 1**. Filtre el té sobre otro recipiente a través de un colador de malla fina o de tela y deje enfriar. Lave y seque el vaso y la tapa.

BIZCOCHO

3. Precaliente el horno a 200°C.

4. Ponga las nueces en el vaso y trocee programando **5 seg/vel. 8**.

5. Añada el té frío, los huevos, el azúcar, el aceite, el azúcar de vainilla, el cacao en polvo y el zumo de limón y mezcle programando **15 seg/vel. 5**.

6. Añada la harina y la levadura química, introduzca la espátula por el bocal y mezcle programando **20 seg/vel. 4** mientras mueve la espátula a derecha e izquierda para conseguir una mezcla homogénea.

7. Vierta la masa en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Hornee durante 20 minutos.

8. Mientras aún está templado, corte en 25 cuadrados y sirva a temperatura ambiente.



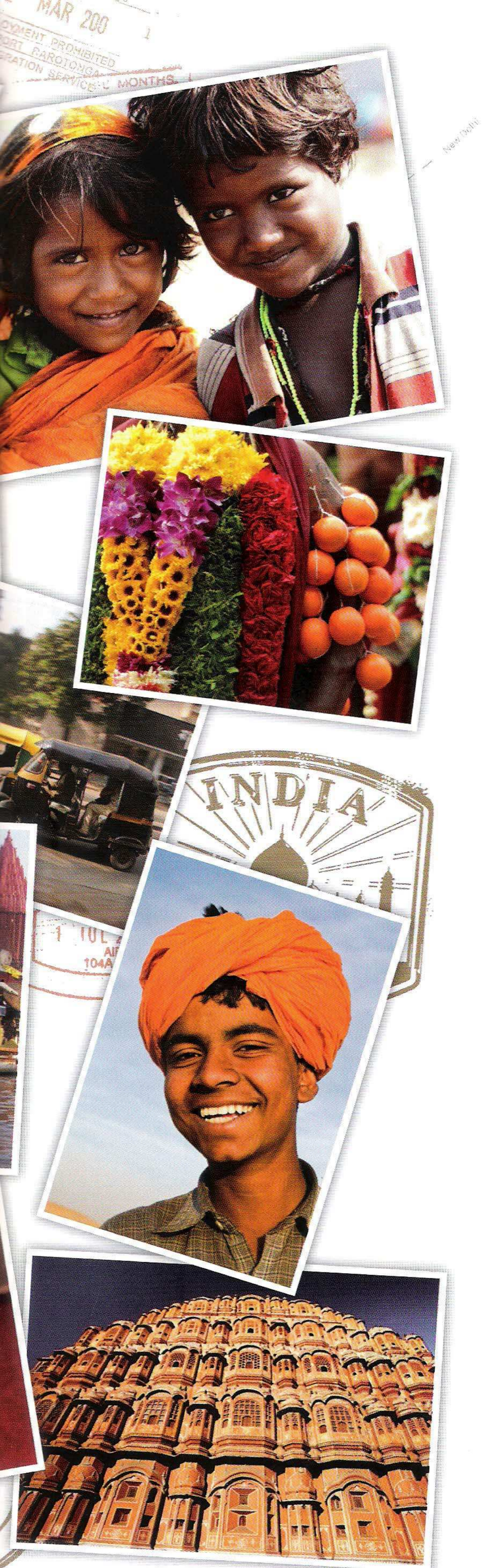
INDIA
LONGITUD 28° 36.8'N
LATITUD 77° 12.5'E
CAPITAL Nueva Delhi
POBLACIÓN 1100 MILLONES
MONEDA Rupia India

FAMILIA GASTRONÓMICA
África, Oriente Medio y la India

EL *CURRY* es uno de los ingredientes que mejor caracterizan la cocina india. *Curry* es un término genérico y aunque no hay un solo atributo que marque un plato como un *curry*, algunas de las especias concretas que suelen utilizarse en muchos tipos de curry son la cúrcuma, el comino, el cilantro, el fenogreco o alholva y el chile rojo. La palabra *curry* es un anglicismo derivado de la palabra tamil *kaari*, que siempre se ha pensado que significa salsa más que especias. En muchas lenguas del sur de la India, la palabra significa "acompañamiento", que se puede tomar a la vez que el plato principal, como el arroz o el pan.



LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS | India tiene muchas bebidas alcohólicas locales, incluendo vino de palma, *fenny* y cerveza india. También existe el *bhang*, que se prepara con cannabis y se toma normalmente durante *holi y vaisakhi*, especialmente en el norte de la India. A pesar de todo, la práctica de los maridajes de una bebida concreta o un vino con una determinada comida, no es tradicional en la India. Aunque las bebidas mencionadas son populares, la gente normalmente prefiere beber agua con las comidas porque ésta no afecta al sabor de los alimentos. De hecho es una costumbre el ofrecer agua a los invitados antes de que se sirva cualquier otra bebida fría o caliente.



INDIA

LA COCINA DE LA INDIA se caracteriza por varias especias, hierbas y otras verduras cultivadas en la India y también por la extendida práctica del vegetarianismo en muchos sectores sociales. Cada familia de la gastronomía india se caracteriza por una amplia variedad de platos y técnicas de cocina. El resultado es que la cocina india es muy diferente la del Norte de la del Sur. Al mismo tiempo, las creencias religiosas y la cultura indias han jugado un papel fundamental en la evolución de la cocina del país. También evolucionó debido a las interacciones culturales a gran escala entre el subcontinente indio y los vecinos Persia, Grecia antigua, Mongolia y Asia Occidental. La cocina india ha tenido una considerable influencia sobre otras cocinas del mundo, especialmente en las cocinas del Sudeste asiático. El *thali*, un plato grande con muestras de distintos platos regionales, acompañado de *raita* y panes como el *naan*, el *puri* o el *roti*, así como de arroz, es un plato universal. La mayor parte de las comidas del sur de la India acaban con yogur natural y arroz. En el Sur se utilizan hojas limpias de banano u otras, como platos vegetales higiénicos y ecológicos, que pueden tirarse después.

India es un país con costumbres muy diversas, algunas obviamente relacionadas con cómo se consumen los alimentos. Las comidas normalmente se toman sentándose en el suelo o en taburetes o almohadones muy bajos. Normalmente se come sin cubiertos. Los dedos de la mano derecha se usan en su lugar. El *roti* (término general para los panes ácimos en la India) se utiliza para recoger el *curry*. Otras normas de etiqueta incluyen comer con una sola mano y que la comida sólo entre en contacto con las dos primeras falanges de los dedos. Como amante de la comida, debería Ud. probar los modos tradicionales de comer, para descubrir y saborear mejor la que sea probablemente la más importante e influyente cocina de todas...

SAMOSAS | ¿Quién no disfruta de una sabrosa y especiada *samosa*? Es uno de los símbolos de la India, se sirve como entrante junto con muchos otros platos de picoteo como el pan *rooti*. Las *samosas* pueden ir rellenas de verduras, ternera picada y una mezcla de hierbas y especias como el cilantro y el curry. Rellene las *samosas* con sus ingredientes preferidos y ¡prepare su propia fiesta india!

SAMOSAS



TIEMPO TOTAL • 1 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 45 MIN



28 UNIDADES



MEDIA



por unidad | kJ: 552 / kcal 132
proteínas: 4 g | carbohidratos: 14 g | grasas: 6 g

INGREDIENTES

1 diente de ajo
50 g de cebolla
100 g de zanahoria partida en trozos
80 g de pimiento rojo partido en trozos
6 ramitas de cilantro (sólo las hojas)
30 g de aceite de oliva virgen extra
350 g de carne picada mixta (ternera, cerdo, pollo, cordero, etc.)
1 pastilla de caldo de carne, o 1 cucharadita de concentrado Thermomix
1 cucharadita de garam masala
1 cucharadita de curry en polvo
1/4 cucharadita de pimienta de Cayena troceada
1/2 cucharadita de sal
100 g de harina
70 g de agua
500 g de masa *philo*, o masa para *samosas*
Aceite (para freír)



Pincel de cocina, sartén honda, papel de cocina.

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el ajo, la cebolla, la zanahoria, el pimiento y el cilantro y **3 seg/vel. 5**. Retire a un recipiente grande y reserve.

2. Vierta en el vaso el aceite y caliéntelo programando **3 min/Varoma/vel. 1**.

3. Añada la carne picada, la pastilla de caldo, el garam masala, el curry, la cayena y la sal y programe **10 min/Varoma/⟲/vel. 🥄**.

4. Incorpore las verduras picadas reservadas y mezcle **30 seg/⟲/vel. 1**. Retire del vaso y reserve.

5. Ponga la harina y el agua en el vaso, mezcle programando **30 seg/[amasar]/vel. 6**.

6. Corte las láminas de masa *philo* en 28 tiras de 8 x 25 cm y pincele ambos lados de cada tira con la mezcla de harina y agua. Siga los pasos de las fotos para rellenar y cerrar las tiras en forma de *samosa*.

7. Caliente el aceite en una sartén honda. Fría las *samosas* a fuego medio hasta que estén doradas. Ponga las *samosas* fritas sobre papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.

VARIANTE

• La carne picada mixta puede contener las siguientes carnes: ternera, pollo, cerdo o cordero. Puede hacer una versión vegetariana sustituyendo la carne picada por tofu ahumado.



SUGERENCIAS

Puede utilizar masa de rollitos primavera (25 x 25 cm.) en lugar de masa *philo* o de *samosas*.

Sirva las *samosas* con salsa agridulce, salsa de chile o chutney.

a

b

c

***CURRY* DE GAMBAS** | El *curry* de gambas, otro símbolo gastronómico de la India, puede servirse con pan y con arroz jazmín. El *curry* es una mezcla fuerte y bien combinada de especias que llama la atención de cualquier gourmet. Cilantro, cúrcuma, jengibre, comino, ajo, pimienta negra y clavo son algunos de los ingredientes que hacen del *curry* indio uno de los sabores más mágicos e inolvidables.

CURRY DE GAMBAS


TIEMPO TOTAL • 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN


4 RACIONES


BAJA


por ración | kJ 2982 / kcal 716
proteínas: 48 g | carbohidratos: 58 g | grasas: 32 g

INGREDIENTES

250 g de arroz

40 g de aceite de oliva

100 g de cebolla cortada en trozos

1 chile verde

10 g de cilantro (sólo las hojas) reserve algunas para decorar

20 g de jengibre en rodajas finas

3 dientes de ajo

2 cucharaditas de comino en polvo

2 cucharaditas de semillas de cilantro molidas

½ cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de sal

70 g de concentrado de tomate

400 g de leche de coco

800 g de gambas frescas peladas (medianas)

PREPARACIÓN

1. Cueza el arroz en una olla siguiendo las instrucciones del paquete.

2. Ponga en el vaso el aceite, la cebolla, el chile, las hojas de cilantro, el jengibre y los dientes de ajo. Trocee programando **10 seg/vel. 5**. Con la espátula baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **6 min/Varoma/vel. 2** sin colocar el cubilete sobre la tapa.

3. Añada el comino, las semillas de cilantro, la cúrcuma y la sal y programe **5 min/100°C/vel. 2**, sin colocar el cubilete sobre la tapa.

4. Añada el tomate y la leche de coco y **5 min/100°C/vel. 2** y coloque el cubilete.

5. Incorpore las gambas y programe **6 min/90°C/↺/vel. 🥄**. Espolvoree con las hojas de cilantro y sirva inmediatamente con el arroz.

VARIANTE

• Puede servir el *curry* de gambas con *rooti* (pan indio), vea la receta en pág. 202.



PAN INDIO | El pan indio - llamado *rooti* en hindi– se hace con masa ácima preparada con harina de trigo y diversos tipos de mijo. Aún hoy, algunas amas de casa indias compran el grano entero y lo encargan moler cada 2 ó 3 semanas en las pequeñas tiendas de barrio.

PAN INDIO *(ROOTI)*



TIEMPO TOTAL • 45 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 30 MIN



16 UNIDADES



BAJA



por unidad | kJ 588 / kcal 140
proteínas: 3 g | carbohidratos: 23 g | grasas: 4 g

INGREDIENTES

500 g de harina

240 g de agua

60 g de aceite de girasol

1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y amase programando **1 min 30 seg/ /** . Haga una bola con la masa, póngala en un recipiente, cúbrala con film transparente y déjela reposar durante 10 minutos.

2. Divida la masa en 16 bolas iguales (cada una de 50 g aproximadamente). Con la ayuda de un rodillo, estire cada bola de masa entre dos plásticos o sobre la encimera espolvoreada con harina, hasta formar un disco de unos 15 cm. de diámetro.

3. Fría en una sartén sin añadir grasa alguna. Si la sartén es grande, puede freír más de uno al mismo tiempo. Déles la vuelta y dórelos por el otro lado presionando los *rootis* con una espátula para aplastar las burbujas que se formen. (Ver fotos).



Sartén antiadherente, rodillo



SUGERENCIAS
Sirva el pan *rooti* con mantequilla o con un curry como relleno.

a

b

c

PASTELES DE COCO Y PISTACHO | Estos pasteles indios son una verdadera delicia. Su consistencia es suave y húmeda y en cada bocado se puede distinguir el suave coco y los pistachos crujientes. Es una buena idea terminar una comida sorprendiendo a todos con este postre indio. Disfrútelo también con una taza de té en cualquier momento del día.

PASTELES DE PISTACHO Y COCO



TIEMPO TOTAL • 1 H 20 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 20 MIN



20 UNIDADES



BAJA



por unidad | kJ 675 / kcal 161
proteínas: 4 g | carbohidratos: 12 g | grasas: 11 g

INGREDIENTES

- 1/4 de cucharadita de semillas de cardamomo
- 40 g de pistachos pelados
- 40 g de sémola
- 30 g de margarina
- 100 g de coco rallado
- 250 g de leche entera
- 50 g de azúcar
- 4 huevos
- 250 g de leche condensada
- 100 g de nata líquida
- 30 g de almendras fileteadas



2 moldes de (30x6x6 cm.), fuente refractaria (40x24x6 cm.)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las semillas de cardamomo y los pistachos y trocee programando **4 seg/vel. 6**. Retire del vaso y reserve.

2. Ponga en el vaso la sémola y la margarina y programe **3 min/100°C/vel. 3**.

3. Añada el coco rallado, la leche y el azúcar y mezcle programando **10 seg/vel. 3**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Programe **6 min/100°C/vel. 3**. Retire el vaso de la máquina y deje enfriar la mezcla dentro durante 20 minutos.

4. Precaliente el horno a 180°.

5. Con la espátula, despegue la masa del fondo del vaso. Programe vel. 3, sin programar tiempo y, con la máquina en marcha, vaya añadiendo los huevos de uno en uno por el bocal . Cuando estén todos añadidos, programe **20 seg /vel. 3**.

6. Incorpore la mezcla de pistachos y cardamomo reservada, la leche condensada y la nata y mezcle programando **10 seg/vel. 3**. Vierta la mezcla en un molde engrasado (30 x 12 x 10 cm.). Reparta almendras fileteadas sobre la superficie.

7. Llene una fuente refractaria rectangular (aprox. 40 x 24 x 6 cm.) con un cm. de agua y coloque dentro el molde con la mezcla. Hornee durante 30-35 minutos. Deje enfriar y corte en cuadrados.

SUGERENCIAS
Puede servirlo templado.


a

SALSAS

La salsa dulce de chiles es un condimento muy popular en la cocina malasia. Normalmente se prepara con chiles y algún ingrediente edulcorante, como fruta o azúcar. Es muy común como salsa en los restaurantes de comida china de Europa, donde se consume mucho con panes de gambas y rollitos primavera. La salsa de pescado es un ingrediente básico en las cocinas de Filipinas, Vietnam, Tailandia, Laos y Camboya y se emplea en otros países del sudeste asiático.

TALLARINES Y FIDEOS

Son un tipo de alimento hecho de masa sin levadura que se cuece en abundante líquido hirviendo. Dependiendo del tipo de tallarines que se trate, se secan o se refrigeran antes de cocinarse. La palabra inglesa "*noodles*" deriva del alemán "*Nudel*" y puede tener su origen en la palabra latina "*nodus*"

MARISCO Y PESCADO

Es muy importante obtener el pescado fresco de mercados que venden mercancía viva y no en las ti das, ya que éstas pueden tenerlo almacenado dura varios días antes de venderlo. Para lograr pesca y mariscos frescos como cangrejos o calamares, asiáticos normalmente eligen muy cuidadosamen evitan comprarlo por la tarde.

ARROZ

Si algo define la comida asiática, es el arroz. El arroz es el alimento básico de más del 50% de la población mundial, pero en Asia casi llega al 100%. Hay un dicho chino: "una comida sin arroz es como una chica guapa con un solo ojo". Hay muchos tipos distintos de arroz, de hecho hay unas 7000 variedades. Los más conocidos son: el arroz basmati de Bangladesh e India; el arroz jazmín que se sirve habitualmente con comidas asiáticas; el arborio que es un arroz italiano que absorbe muchísimo líquido manteniendo su forma, tiene textura cremosa, lo que lo hace muy indicado para los risottos; el arroz integral es más oscuro debido a la capa de salvado rico en fibra que lo recubre; el arroz de *sushi* se suele utilizar en Japón para preparar esa especialidad, es un arroz pegajoso y húmedo y por tanto ideal para comerse con palillos.

VERDURAS

Son uno de los sellos distintivos de la comida asiática. El lemon grass o hierba limón da una fragancia y un aroma a limón muy característico de muchos platos tailandeses. Los cocineros tailandeses usan la parte más baja y bulbosa del tallo del lemon grass, cortándolo en láminas finas para empezar, después suelen machacarlo con el mortero y lo añaden a mezclas especiadas con textura cremosa que son las pastas que sirven de base a muchos platos de pescado, tallarines, sopas y sobretodo los platos de curry tailandeses.

SETAS

Una seta es el fruto carnoso de un hongo, que contiene las esporas. Normalmente crecen sobre el suelo o sobre aquello de lo que se alimentan. La seta *shiitake* (Lentinula edades) es una seta comestible originaria del este de Asia que se cultiva y consume en muchos países asiáticos. Es típica de muchas gastronomías asiáticas incluyendo la china, la japonesa, la coreana y la tailandesa.

JENGIBRE

El jengibre es un rizoma qu se consume como *delicatesse* como medicina o como espe cia. Es el rizoma de la plan ta Zingiber officinale, otro miembros notables de la mis ma familia son la cúrcuma, cardamomo y el galangal. E cultivo de jengibre comenzó e Asia y se fue extendiendo haci África occidental y el Caribe.

LIMA *KAFFIR*

Es una fruta verde oscuro. En la cocina tailandesa se utilizan principalmente las hojas, que aportan un sabor único a lima a sopas, platos de curry y salsas. Las hojas que más intensidad de aroma proporcionan son las frescas y las congeladas.



BROTES DE SOJA

Ingrediente símbólico de la comida asiática. Se trata de las habas de soja enteras y germinadas. No son lo mismo que los brotes de judías mung, son más populares.

SALSA DE SOJA

Se fabrica fermentando habas de soja con los hongos aspergillus oryzae y aspergillus soyae, junto con trigo tostado, agua y sal. La salsa de soja es originaria de China, donde se utiliza como condimento desde hace casi 2.500 años.

TAMARINDO

Es un tipo de fruta agridulce que crece dentro de una vaina. Mientras que en algunas culturas gastronómicas se utiliza para preparar postres e incluso caramelos, en la cocina tailandesa se emplea sobretodo en platos salados. Aunque es relativamente fácil encontrar vainas de tamarindo en los supermercados, es mucho más práctico comprarlo en forma de pasta o puré (y sabe exactamente igual de bien) En esa presentación tiene cierto parecido a la melaza. Búsquelo envasado en la sección de productos asiáticos o en tiendas de comida asiática.

ASIA Y OCEANÍA

FINALMENTE, nuestro viaje por el mundo Thermomix realizará sus últimas paradas en Asia y Oceanía. Exploraremos sabores pronunciados, condimentos exóticos y aromas sorprendentes que emanan de las recetas más tradicionales. Es obvio que aunque se unan dos continentes en este capítulo, aunque englobemos una zona tan inmensa, ello no significa que tenga una misma tradición culinaria. Tanto los hábitos culinarios, como los dietéticos, varían enormemente incluso entre Tailandia, Taiwán y Malasia, y también entre Australia, Vanuatu, Tonga y otras de las islas del Pacífico. Aunque el arroz es un ingrediente básico de muchas recetas asiáticas, el trigo y otros cereales también aparecen en el menú. Pero la cocina asiática está mucho menos automatizada que la occidental, por ello, los hábitos alimenticios asiáticos incluyen un consumo mínimo de comida preparada. La escasez de terrenos de pasto influye notablemente en la dieta habitual puesto que esto supone una restricción de productos lácteos, igual que ocurre con la carne de vacuno, siendo más corriente el consumo de cerdo y pescado. La cocina y la dieta china están influenciadas por la teoría de equilibrar el *fan* (cereales y granos) y el *cai* (verduras y carnes). La dieta tradicional china también respeta el equilibrio entre el yin y el yang (frío y caliente). Tailandia es cercana culturalmente a la India y a China y ello se refleja en su cocina. En una comida tailandesa se persigue lograr el equilibrio entre los cinco gustos principales (picante, dulce, ácido, salado y amargo) sirviendo una variedad de platos complementarios entre si al mismo tiempo.

Oceanía incluye varios países y también pequeñas islas volcánicas que carecen de nombre. Son países de Oceanía: Australia, Indonesia, Samoa, las Islas Salomón, las Islas Marshall y Nueva Zelanda. La existencia de tantas islas diferentes, cada una con su cultura propia y diferente, es causa de que no haya una misma gastronomía compartida por todas. Varias de las islas tienen como ingredientes principales los mismos tipos de alimento, como ocurre con el coco, el pescado y algunas especias, pero el sabor y la textura de los platos preparados con ellos varía notablemente. Muchas de las islas de Oceanía, muy cercanas a Asia, utilizan arroz y tallarines o fideos como en las culturas asiáticas. En las páginas siguientes se representará a Oceanía con recetas de Australia.

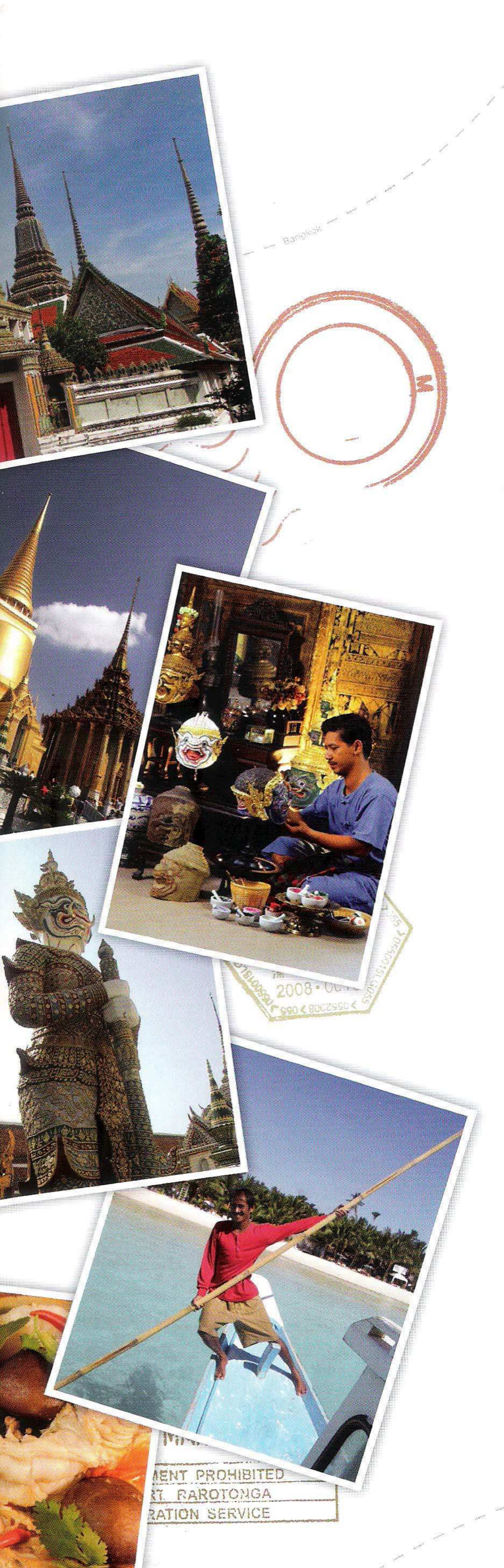


TAILANDIA
LONGITUD 13° 45'N
LATITUD 100° 29'E
CAPITAL Bangkok
POBLACIÓN 63 MILLONES
MONEDA Baht

FAMILIA GASTRONÓMICA
Asia y Oceanía

SIN CUCHILLO | La comida tailandesa se toma con cuchara y tenedor. Incluso un plato único como el arroz frito con cerdo se sirve en pequeños trozos o lonchas, eliminando la necesidad de utilizar un cuchillo. La cuchara se utiliza para llevar la comida a la boca. Compartir la hora de comer es una parte importante del día y casi ninguna comida se toma a solas. La fruta cada vez juega un papel más importante en las comidas, desde que los productores de fruta tailandeses cultivan nuevas y más suculentas variedades de mango, durian, pomelo chino, y otras frutas. La fruta se utiliza también para decorar la mesa, la tallan con todo tipo de diseños y formas como flores, barcos, peces, etc... Esto es considerado un arte en si mismo y enriquece a la cultura tailandesa desde el punto de vista gastronómico.

CULTURA DE LAS ESPECIAS Y LAS HIERBAS | Tailandia tiene una larga tradición en el uso de las hierbas para curar y como medicina preventiva. Su sabor, emparejado con sus cualidades saludables, hace de las hierbas un elemento fundamental en la preparación de los alimentos. El equilibrio entre el sabor y la textura de los ingredientes *frescos con valor terapeútico, contribuye a* que la comida tailandesa se considere tan sana. En términos de sabor y propiedades curativas, las hierbas más importantes en Tailandia son: albahaca tailandesa, cilantro, galangal, jengibre, hojas de lima Kabir, lemon grass o hierba limón, menta y sésamo.



TAILANDIA

EXPERIMENTAR LA COCINA TAILANDESA es un viaje sensorial a través de aromas, gustos, formas y colores, así como un testimonio de una de las formas más lujosas de presentar la comida en todo el mundo. Es tal vez una experiencia única en la vida que todo el mundo debería incluir en su lista de deseos. Su esencia no tiene nada que ver con la de ninguna otra cocina del mundo, lo que es una razón de peso para viajar a Tailandia, especialmente para cualquier verdadero gourmet. Tailandia nunca fue colonizada, está en el cruce de caminos de numerosos grupos étnicos de distintas culturas (malasia, birmana, china, laosiana, jemer, vietnamita y varios grupos tribales) lo que contribuyó a su riqueza gastronómica. Siendo una tierra de gran tradición agrícola, tiene muchos productos vegetales, especias y hierbas aromáticas, infinitas frutas tropicales y algunas frutas de primera calidad de las zonas de clima templado del oeste del país. Una comida tailandesa auténtica siempre incluye arroz (casi siempre de la variedad jazmín) y suele consistir en una sopa, un plato principal, varios platos más pequeños (al menos uno por comensal) y varias salsas. Todo se pone sobre la mesa al mismo tiempo y se degusta sin orden preconcebido, los comensales deciden a su propio gusto. En general, dos personas pedirían tres platos; tres personas, cuatro platos; y así sucesivamente. Cada cual elige lo que quiere probar de lo que hay en la mesa, que generalmente se sirve junto a su propia ración de arroz. Las sopas se toman a la vez que el arroz y los demás platos en lugar de comerlos por separado. Los platos muy especiados se equilibran con otros suaves para asegurarse de que ningún plato es demasiado fuerte. La comida tailandesa ideal es una mezcla armoniosa de lo picante especiado, lo sutil, lo dulce y lo agrio. Tiene que ser igual de agradable al paladar que al olfato y a la vista.

***CHIPS* DE GAMBAS** | Los aperitivos eran una distracción deliciosa en los palacios reales de Siam (nombre por el que se conocía a Tailandia en el siglo XIX) Su función en aquella cultura del lujo era ayudar a pasar el tiempo y estimular el paladar.

CHIPS DE GAMBAS *(GIAU GUNG OB)*



TIEMPO TOTAL • 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 15 MIN



16 UNIDADES



BAJA



por unidad | kJ 295 / kcal 70
proteínas: 5 g | carbohidratos: 4 g | grasas: 3 g

INGREDIENTES

300 g de gambas frescas peladas (medianas)

2 ramitas de cilantro (sólo las hojas)

1 clara de huevo

2 cucharaditas de maicena

15 g de salsa de pescado

1 pellizco de pimienta blanca

4 hojas de pasta para rollitos primavera (21 x 21 cm)

30 g de aceite de oliva

30 g de semillas de sésamo

100 g de salsa de ciruelas



Bandeja de horno, papel de hornear

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180°C

2. Ponga en el vaso las gambas, el cilantro, la clara de huevo, la maicena, la salsa de pescado y la pimienta blanca y programe **15 seg/vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

3. Ponga una hoja de pasta de rollitos primavera (21 x 21 cm) sobre la encimera, extienda sobre ella la mitad de la mezcla de gambas, cubra con otra hoja de pasta de rollitos. Repita con el resto de la masa de gambas y las otras dos hojas de masa. Corte cada cuadrado en 8 triángulos (16 piezas en total), colóquelos en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear.

4. Pincele los triángulos con aceite de oliva, espolvoree con semillas de sésamo y hornee durante 20 minutos. Sirva inmediatamente con salsa de ciruelas.



SUGERENCIAS

En lugar de la salsa de ciruelas puede servir los chips de gambas con salsa agridulce o con salsa de cacahuetes (2° libro internacional, Cocino a mi manera, página 194).

a

b

c

JUDÍAS VERDES CON CACAHUETES | Una auténtica comida tailandesa consiste en una sopa, un plato principal, varios platos más pequeños y numerosas salsas que comparten todos los comensales. Estas judías verdes son un ejemplo de uno de esos pequeños platos compartidos y son muy famosas entre los amantes de la comida tailandesa. Las judías verdes combinan muy bien con los cacahuetes y pueden acompañar cualquier plato principal de carne o pescado.

JUDÍAS VERDES CON CACAHUETES (*TAM TUA*)



TIEMPO TOTAL • 15 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 545 / kcal 130
proteínas: 5 g | carbohidratos: 5 g | grasas: 10 g

INGREDIENTES

2 diente de ajo
1 chile rojo pequeño, sin semillas
20 g de aceite de cacahuetes
300 g de judías verdes tailandesas cortadas en trozos (3 cm de largo)
20 g de agua
20 g de salsa de pescado
40 g de cacahuetes sin sal
3 ramitas de albahaca tailandesa (sólo las hojas)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los dientes de ajo y el chile y programe **2 seg/vel. 8**.

2. Añada el aceite de cacahuete y programe **4 min/Varoma/vel. 1**.

3. Agregue las judías, el agua, la salsa de pescado y los cacahuetes y programe **5 min/Varoma/↺/vel. ♪**.

4. Incorpore la albahaca y programe **2 min/Varoma/↺/vel. ♪**. Sirva inmediatamente.



SOPA PICANTE DE MARISCO | Es probablemente una de las sopas más antiguas y conocidas en Tailandia, también llamada Tom Yum, apreciada por su distintivo sabor agrio y picante generosamente condimentada con hierbas aromáticas. Esta sopa consiste en un caldo básico aromatizado con ingredientes frescos como hierba limón, hojas de lima kaffir, galangal, zumo de lima, salsa de pescado y chiles.

SOPA PICANTE DE MARISCO *(TOM YUM TALEE)*



TIEMPO TOTAL • 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 968 / kcal 231
proteínas: 30 g | carbohidratos: 19 g | grasas: 3 g

INGREDIENTES

- 100 g de chalotas cortadas en dos trozos
- 2 dientes de ajo
- 150 g de tomate cortado en cuartos
- 50 g de *lemon grass* cortado en trozos (1 cm)
- 15 g de galangal o curry azul (jengibre tailandés) cortado en láminas finas
- 8 hojas de lima *kaffir* estrujadas sin llegar a partirlas.
- 100 g de salsa de chile tailandesa
- 2 pastillas de caldo de pescado o 2 cucharaditas de concentrado casero Thermomix
- 1000 g de agua
- 250 g de filetes de pescado cortado en trozos del tamaño de un bocado (por ejemplo salmonete, dorada, rape)
- 120 g de setas de cardo
- 20 g de azúcar de palma
- 100 g de almejas frescas limpias
- 250 g de gambas frescas peladas (medianas)
- 20 g de salsa de pescado
- 20 g de zumo de lima
- 3 cebolletas cortadas en láminas finas
- 3 ramitas de cilantro (sólo las hojas)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las chalotas y el ajo y programe **3 seg/vel. 5**.

2. Agregue los tomates, el *lemon grass*, el galangal o curry azul, las hojas de lima *kaffir*, la salsa de chiles, las pastillas de caldo y el agua. Reparta los filetes de pescado en el recipiente Varoma y en la bandeja Varoma y sitúe el recipiente con la bandeja en su posición. Programe **15 min/Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma.

3. Añada las setas de cardo y el azúcar de palma al vaso y programe **2 min/100°C/⟲/vel. 1**.

4. Incorpore las almejas, las gambas, la salsa de pescado y el zumo de lima y programe **2 min/90°C/⟲/vel. 1**.

5. Ponga los filetes de pescado en cuencos para sopa precalentados, vierta la sopa sobre el pescado y espolvoree con la cebolleta y las hojas de cilantro.

SUGERENCIAS

Utilice azúcar moreno en lugar de azúcar de palma.

In Asia se sirve la sopa con el *lemon grass*, el galangal o curry azul y las hojas de lima *kaffir* dentro, pero no se comen.



Hojas de lima *kaffir*



Salsa tailandesa de chiles



Galangal, *lemon grass* y azúcar de palma

TERNERA CON SALSA DE TAMARINDO Y ARROZ GLUTINOSO | Cuando se visita cualquier región o ciudad de Tailandia, se descubre que cada una tiene su curry favorito y, por supuesto, todo el mundo dice que el suyo es el mejor. Los currys tailandeses son muy variados y su complejidad puede resultar asombrosa, tal y como podrá apreciar en esta receta. En el norte de Tailandia se suele servir arroz glutinoso con los currys. Los tailandeses forman con los dedos pequeñas bolas de este arroz y luego las mojan en el curry.

TERNERA CON SALSA DE TAMARINDOS Y ARROZ GLUTINOSO *(GENG MASSAMAN NEUA KAO NIAW NEUNG)*



TIEMPO TOTAL • 7 H
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



6 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 2363 / kcal 566
proteínas: 28 g | carbohidratos: 59 g | grasas: 23 g

INGREDIENTES

300 g de arroz glutinoso (por ej. arroz para *sushi*)
1500 g de agua
1 cucharadita de semillas de cilantro
1 cucharadita de semillas de comino
2 anises estrellados
50 g de *lemon grass* cortado en trozos (1 cm)
70 g de chalotas
2 dientes de ajo
15 g de *galangal* o curry azul (jengibre tailandés), cortado en láminas finas
1 chile rojo pequeño, sin semillas
20 g de aceite de cacahuetes
¼ cucharadita de canela
70 g de pulpa de tamarindo
30 g de azúcar de palma
400 g de leche de coco
1 pastilla de caldo de buey o 1 cucharadita de concentrado casero Thermomix
½ cucharadita de sal
600 g de carne de ternera (cadera) cortada en tiras de 1 x 2 cm.
100 g de maíz baby cortado en cuartos
100 g de pimiento rojo cortado en dados (1cm)
50 g de apio cortado en trozos (1 cm)
50 g de anacardos
3 ramitas de cilantro (sólo las hojas)

PREPARACIÓN

1. Ponga el arroz glutinoso en el cestillo, aclárelo tres veces con agua fría, hasta que el agua salga clara. Vierta en un recipiente 1500 g de agua, ponga en remojo el arroz durante 6 u 8 horas.

2. Ponga en el vaso las semillas de cilantro, las de comino y el anís estrellado y programe **6 min/Varoma/⟲/vel. 1**.

3. Añada el *lemon grass*, la chalota, el ajo, el *galangal* y el chile rojo y programe **5 seg/⟲/vel. 5.**

4. Incorpore el aceite de cacahuete y programe **6 min/Varoma/vel.** ⟲.

5. Agregue la canela, la pulpa de tamarindo, el azúcar de palma, la leche de coco, la pastilla de caldo y la sal y programe **1 min/vel. 10**.

6. Añada las tiras de carne al vaso. Cuele el arroz en el recipiente Varoma y colóquelo en su posición. Programe **25 min/Varoma/⟲/vel. 1**.

7. Retire el recipiente Varoma, añada al vaso el maíz baby, el pimiento rojo, el apio y los anacardos, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **7 min/100°C/⟲/vel.** ⟲.

8. Vierta el estofado en una fuente, reparta las hojas de cilantro por encima y sirva con el arroz glutinoso.

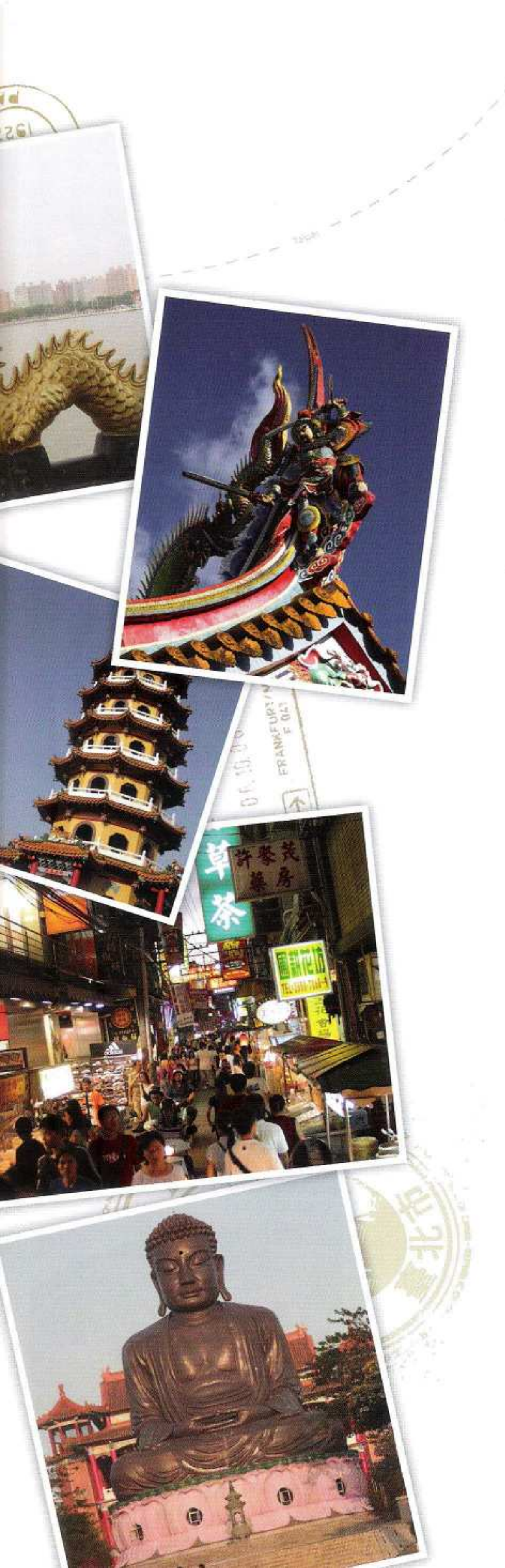


Galangal, lemon grass y azúcar de palma

TAIWÁN
LONGITUD 25° 02'N
LATITUD 121° 38'E
CAPITAL Taipei
POBLACIÓN 23 MILLONES
MONEDA Nuevo Dólar de Taiwán

FAMILIA GASTRONÓMICA
Asia y Oceanía

INFLUENCIA GEOGRÁFICA | La cocina de Taiwán siempre ha estado influenciada por su localización geográfica. Al habitar una isla superpoblada, los taiwaneses tenían que buscar fuentes de proteínas más allá de sus propias granjas. De ese modo, el marisco acompaña a los distintos tipos de pescado, de los grandes ejemplares como el atún o el mero, hasta las sardinas e incluso peces más pequeños como las anchoas. También consumen crustáceos, calamares y sepias. Taiwán tiene una abundante producción de frutas diferentes como papayas, carambolas, melones y cítricos, debido al clima subtropical de la isla. En Taiwán además se puede disfrutar de una amplia variedad de frutas tropicales importadas. Otros productos locales son el arroz, el maíz, el té, el cerdo, el pollo, la ternera, el pescado y otras frutas y verduras. Los ingredientes frescos abundan en los mercados de Taiwán.



TAIWÁN

LA GASTRONOMÍA TAIWANESA revela influencias étnicas, económicas, y otras muy diversas. Las distintas categorías de la cocina taiwanesas, *Holo* (también llamada minnanesa o simplemente taiwanesas; *Hakka*, vegetariana, al estilo del Norte; y otros estilos procedentes de la China continental como las variedades *Hunan*, *Jiangzhe* (de las provincias de Jiangsu y Zhejiang), Hong Kong (Cantonesa), y Sichuan, ilustran la diversidad de la cocina taiwanesas. También existe una notable influencia japonesa del periodo en que Taiwán se encontró bajo el dominio de Japón.

Cerdo, marisco, arroz y soja son ingredientes muy utilizados. La carne de vacuno es menos común y algunos taiwaneses, especialmente los de mayor edad, todavía evitan comerla. En parte, esto se debe a las consideraciones de algunos budistas taiwaneses que son reticentes a sacrificar reses, por ser valiosas y necesarias para el cultivo de la tierra, así como por un vínculo emocional hacia estos animales de labor. Curiosamente, la sopa de tallarines y ternera sigue siendo uno de los platos más populares de Taiwán, a pesar de esa tradicional aversión.

Los taiwaneses revelan su creatividad en muchos de sus platos a través de la selección de especias. La cocina taiwanesa se basa en una abundante selección de condimentos: salsa de soja, hojas de mostaza encurtidas, cacahuetes, chiles, cilantro (llamado a veces perejil chino), y variedades locales de albahaca. Los platos resultantes por tanto combinan y desarrollan sabores interesantes, que hacen a la cocina taiwanesa simple de aspecto pero, sin embargo, compleja en experiencia.

SOPA DE GAMBAS Y SETAS | Las sopas son una de las especialidades taiwanesas y se pueden encontrar en todos los restaurantes e incluso en puestos callejeros. Con esta receta podrá paladear la esencia de la cocina taiwanesa ya que, las sopas de gambas y todas sus variantes, son las más famosas de todas.

SOPA DE GAMBAS Y SETAS (蝦仁羹)



TIEMPO TOTAL • 35 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



6 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 536 / kcal 128
proteínas: 15 g | carbohidratos: 11 g | grasas: 3 g

INGREDIENTES

1 huevo

350 g de gambas frescas peladas (medianas)

50 g de maicena

sal marina

2 pellizcos de pimienta blanca

1200 g de agua

20 g de copos de bonito deshidratado (*katsuobushi*)

60 g de brotes de bambú cortados en tiras(0.5 x 2 cm)

20 g de setas deshidratadas remojadas al menos 30 minutos en agua caliente, escurridas y cortadas en trozos (por ej. *shiitake*)

30 g de salsa de soja

30 g de vino de arroz

1 cucharadita de vinagre de arroz

2 ramitas de cilantro sólo las hojas

PREPARACIÓN

1. Separe la clara de la yema y reserve la yema. Ponga en el vaso la clara, 200 g de gambas, 20 g. de maicena, media cucharadita de sal y un pellizco de pimienta blanca. Programe **15 seg/vel. 6**.

2. Añada las gambas restantes y programe **15 seg/⟲/vel. 2**. Ponga la mezcla de gambas en el recipiente Varoma untado ligeramente con aceite y sobre la bandeja Varoma.

3. Ponga en el vaso el agua, los copos de bonito, los brotes de bambú, las setas escurridas y la salsa de soja, ponga el recipiente Varoma con la bandeja Varoma en su posición y programe **24 min/Varoma/⟲/vel. 1**. Mientras tanto, mezcle 30 g de maicena con el vino de arroz en un cuenco pequeño, remueva hasta que no queden grumos.

4. Retire el recipiente Varoma, añada la yema al vaso y programe **1 min/Varoma/vel. 2**, con la máquina en marcha, vaya añadiendo la mezcla de maicena por el bocal .

5. Incorpore las gambas del recipiente y la bandeja Varoma, un pellizco de pimienta blanca, el vinagre de arroz y las hojas de cilantro y programe **1 min/100°C/vel. 2**. Compruebe la sazón y si fuera necesario añada más sal.

VARIANTES
• Prepare la sopa sin los copos de bonito deshidratado.
• Sustituya las setas secas por setas frescas *enoki*, en este caso, añádalas en el paso 4.

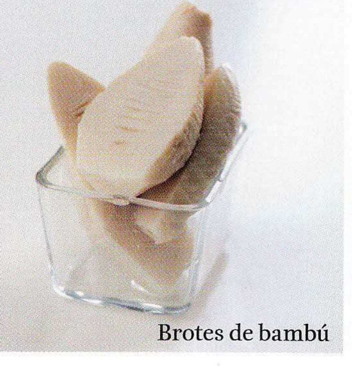
SUGERENCIAS

Si quiere una sopa picante, añada cualquier salsa picante al gusto (por ej. salsa tailandesa de chiles)

Los taiwaneses utilizan polvo de raíz de loto en lugar de maicena.



a



Brotes de bambú



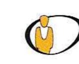
Copos de bonito deshidratado | El *katsuobushi* es una preparación de bonito deshidratado, fermentado y ahumado que se utiliza mucho como condimento y también como adorno, espolvoreado sobre muchos platos asiáticos.

POLLO GUISADO CON ACEITE DE SÉSAMO | Es una sencilla receta de Taiwán que se prepara fácilmente con el Thermomix. Los taiwaneses utilizan tradicionalmente mucho jengibre y aceite de sésamo negro, lo cual realza el sabor de las carnes, sobretodo del pollo. Estos platos guisados son una tradición en China y son parte de los menús de diario que se sirven por todo el país.

POLLO GUISADO CON ACEITE DE SÉSAMO (麻油雞)



TIEMPO TOTAL • 40 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 2759 / kcal 660
proteínas: 37 g | carbohidratos: 55 g | grasas: 27 g

INGREDIENTES

80 g de jengibre cortado en rodajas finas

30 g de aceite de sésamo

800 g de muslos de pollo partidos en dos trozos (muslo y contramuslo)

400 g de vino de arroz

400 g de agua

300 g de fideos orientales de trigo

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el jengibre y el aceite de sésamo y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

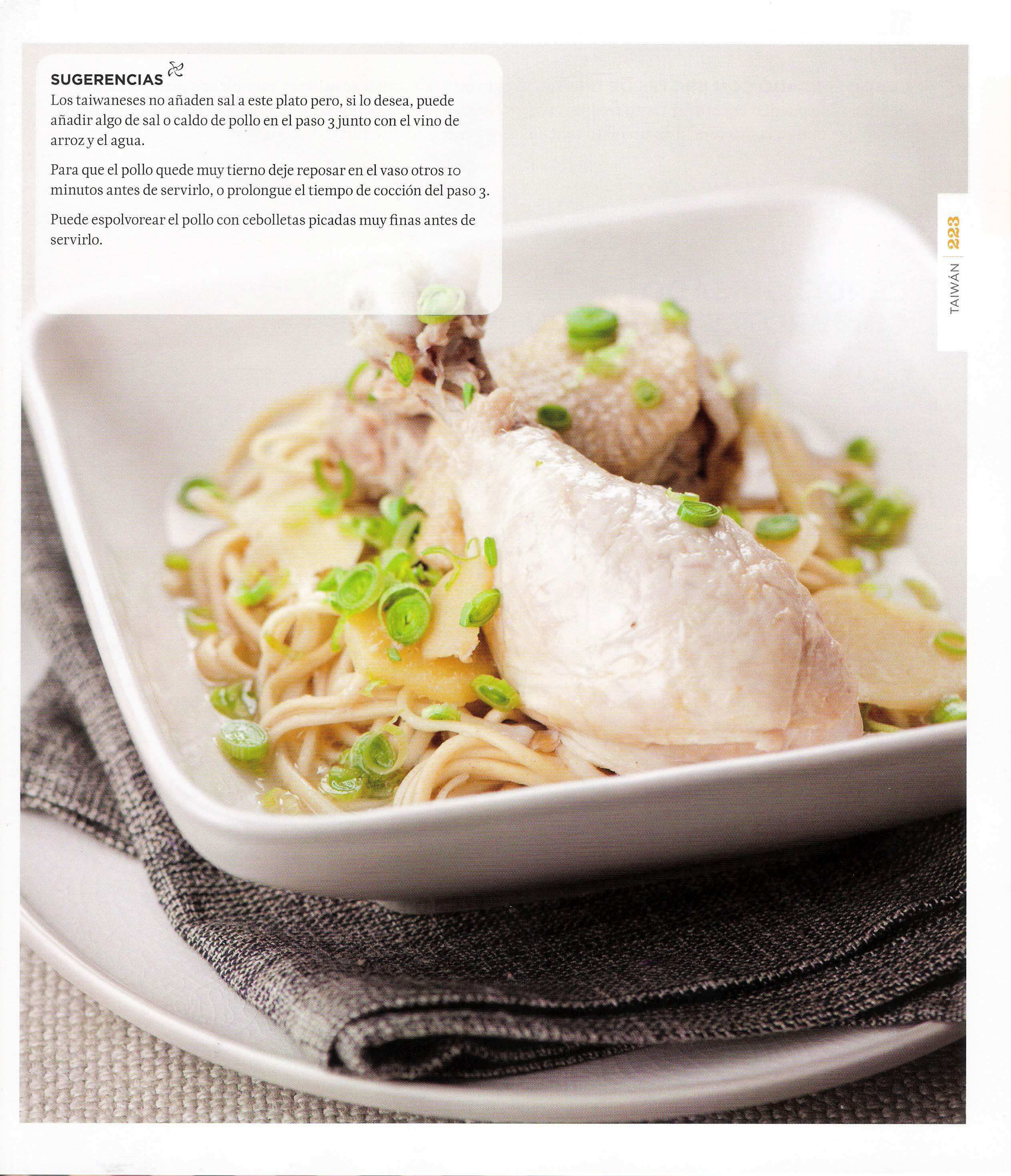
2. Add chicken, cook **5 min/Varoma/⟲/vel. 1**.

3. Agregue el vino de arroz y el agua y programe **20 min/100°C/⟲/vel. 1**.

4. Mientras tanto, prepare los fideos orientales de trigo como indique el paquete. Sirva el pollo en un plato hondo con los fideos.

VARIANTE

• Utilice otro tipo de pasta o sustituya la pasta por arroz.



SUGERENCIAS

Los taiwaneses no añaden sal a este plato pero, si lo desea, puede añadir algo de sal o caldo de pollo en el paso 3 junto con el vino de arroz y el agua.

Para que el pollo quede muy tierno deje reposar en el vaso otros 10 minutos antes de servirlo, o prolongue el tiempo de cocción del paso 3.

Puede espolvorear el pollo con cebolletas picadas muy finas antes de servirlo.

CERDO GUISADO CON BROTES DE BAMBÚ | Los brotes de bambú se utilizan en muchos platos y caldos asiáticos y se pueden encontrar tanto frescos como en conserva en muchos supermercados. Son un ingrediente básico que marca la diferencia en un plato sencillo como este guiso de carne de cerdo.

CERDO GUISADO CON BROTES DE BAMBÚ (筍絲滷肉)



TIEMPO TOTAL • 55 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 1998 / kcal 477
proteínas: 41 g | carbohidratos: 58 g | grasas: 8 g

INGREDIENTES

3 dientes de ajo

50 g de cebolletas cortadas en rodajas (2 cm)

1 chile rojo pequeño sin semillas

20 g de aceite de cacahuetes

600 g de cerdo, la carne de las costillas cortada en tiras de 1 x 2 cm.

50 g de salsa de soja

250 g de arroz jazmín (arroz tailandés)

250 g de brotes de bambú en conserva o precocinados cortados en tiras de 1 x 2 cm.

120 g de tomate cortado en cuartos

20 g de azúcar

300 g de agua

20 g de vino de arroz

2 pellizcos de pimienta blanca

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los dientes de ajo, la cebolleta y el chile y programe **3 seg/vel. 5**.

2. Añada el aceite de cacahuete y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

3. Añada las tiras de carne de cerdo y la salsa de soja y programe **10 min/Varoma/↺/vel. 🥄**. Mientras tanto prepare el arroz tailandés en una olla como indique el paquete.

4. Añada el resto de los ingredientes al vaso y programe **30 min/100°C/↺/vel. 🥄**. Sirva en un recipiente hondo y acompañe don el arroz.



SUGERENCIAS
Los taiwaneses también lo comen con fideos orientales.

GAMBAS SALTEADAS | El término saltear se usa para describir dos técnicas de cocinar los alimentos en un wok mientras se remueven: *chao* y *bao*. Ambas técnicas difieren en su velocidad de ejecución, la cantidad de calor y cuánto movimiento se da a los alimentos del wok.

GAMBAS SALTEADAS (油爆蝦)



TIEMPO TOTAL • 20 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 5 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 1776 / kcal 425
proteínas: 30 g | carbohidratos: 54 g | grasas: 9 g

INGREDIENTES

250 g de arroz jazmín (arroz tailandés)

20 g de jengibre cortado en láminas finas

25 g de aceite de sésamo

500 g de gambas frescas peladas (medianas)

25 g de vino de arroz

1 cucharadita de azúcar

20 g de salsa de soja

20 g de vinagre de arroz

3 cebolletas cortadas en láminas

PREPARACIÓN

1. Prepare el arroz jazmín en una olla como indique el paquete.

2. Ponga el jengibre en el vaso y programe **4 seg/vel. 8**. Con la espátula, baje los restos de jengibre de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

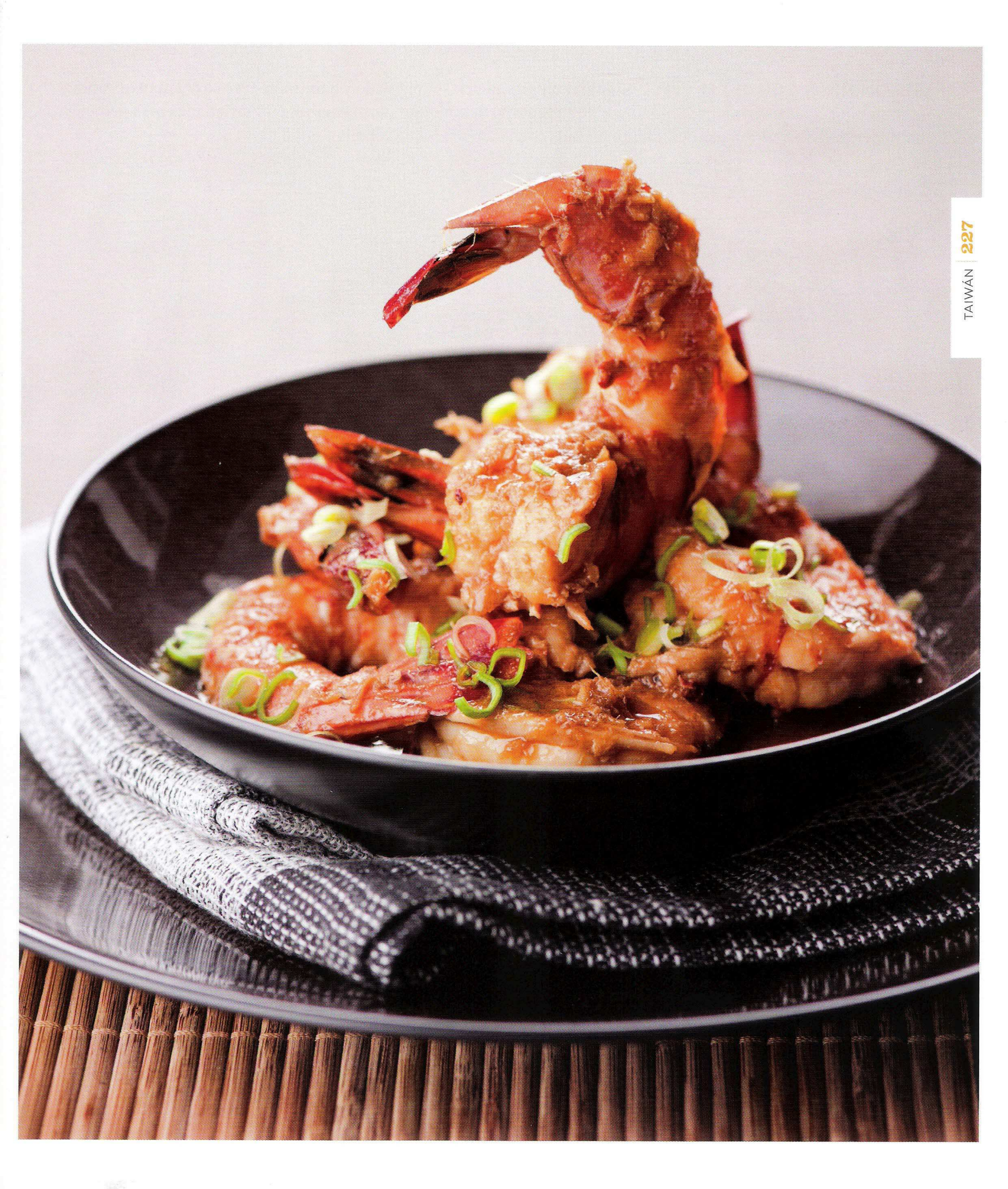
3. Añada el aceite de sésamo y programe **3 min/Varoma/vel. ⫝**.

4. Incorpore las gambas y programe **2 min/Varoma/↺/vel. ⫝**.

5. Agregue el vino de arroz y programe **2 min/Varoma/↺/vel. ⫝**.

6. Añada el azúcar, la salsa de soja y el vinagre de arroz y **3 min/Varoma/↺/vel. ⫝**.

7. Agregue la cebolleta y programe **30 seg/100°C/↺/vel. ⫝**. Sirva inmediatamente.



ALBÓNDIGAS CON SETAS | Las albóndigas chinas suelen ser de cerdo y habitualmente se cocinan al vapor o se hierven con salsa de soja. Pueden variar en tamaño de 5 a 10 cm de diámetro. Las variedades más pequeñas, llamadas bolitas de cerdo, se utilizan en sopas o con setas y salsa de cebolla.

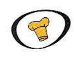
ALBÓNDIGAS CON SETAS (香菇肉丸子)



TIEMPO TOTAL • 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 15 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 1216 / kcal 291
proteínas: 17 g | carbohidratos: 31 g | grasas: 14 g

INGREDIENTES

10 g de jengibre cortado en láminas finas

50 g de brotes de bambú cortados en trozos

50 g de zanahoria cortada en trozos

30 g de jamón de york

250 g de carne picada de cerdo

1 cucharadita de sal

1 pellizco de pimienta

1 cucharadita de aceite de sésamo

24 trozos de setas *shiitake* medianas (aprox. Ø 3-4 cm), deseche el pie de las setas

400 g de agua

10 g de maicena

20 g de vino de arroz

1 pastilla de caldo de carne o 1 cucharadita de concentrado casero Thermomix

1 cucharada de salsa de soja

2 cebolletas cortadas en láminas finas

PREPARACIÓN

1. Ponga el jengibre en el vaso y programe 2 seg./vel. 8. Con la espátula, baje los restos de jengibre de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2. Añada los brotes de bambú, la zanahoria y el jamón de york y programe **5 seg/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras hacia las cuchillas.

3. Añada la carne, la sal, la pimienta y el aceite de sésamo y programe **2 min/vel. 2**. Retire del vaso a un recipiente, divida la mezcla en 24 porciones de igual tamaño (aprox. 15 g) y forme albóndigas. Ponga las setas *shiitake* en el recipiente Varoma y en la bandeja Varoma con la parte inferior hacia arriba y ponga una albóndiga sobre cada seta.

4. Vierta el agua en el vaso, ponga el recipiente Varoma con la bandeja Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel. 1**. Mientras se cocina, mezcle 10 g de maicena con el vino de arroz en un cuenco pequeño, remueva hasta que no queden grumos.

5. Retire el recipiente Varoma, añada la pastilla de caldo y la salsa de soja al vaso y programe **1 min/Varoma/vel. 2**, con la máquina en marcha, vaya añadiendo la mezcla de maicena por el bocal.

6. Agregue las cebolletas y programe **1 min/100°C/vel. 1**. Ponga las setas *shiitake* en una bandeja de servir precalentada, vierta la salsa de cebolletas sobre las setas con albóndigas y sirva inmediatamente.

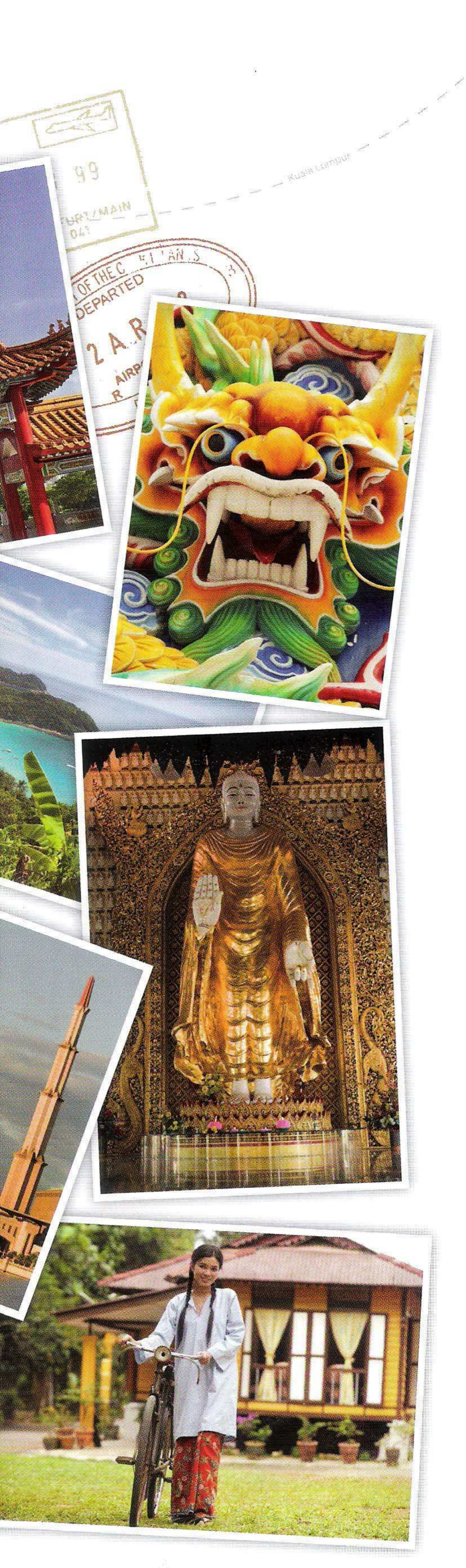


MALASIA
LONGITUD 3° 08'N
LATITUD 101° 42'E
CAPITAL Kuala Lumpur
POBLACIÓN 28 MILLONES
MONEDA Ringgit

FAMILIA GASTRONÓMICA
Asia y Oceanía

COCINA MULTICULTURAL | El multiculturalismo no ha hecho de Malasia solamente un paraíso gastronómico, también ha convertido el país en la sede de cientos de festivales multicolores. No es sorprendente que les encante celebrar y relacionarse socialmente. Como pueblo, los malasios son muy relajados, cálidos y amistosos. Geográficamente, Malasia es tan diversa como su cultura. Hay dos partes diferentes en el país: 11 estados en la península de Malasia y dos estados en la parte norte, en Borneo. Se pueden encontrar rincones maravillosos en las montañas que bajan hacia playas cálidas y arenosas, y ricos y húmedos manglares. La cocina malasia refleja los aspectos multirraciales de Malasia. Hay platos malasios propios de grupos étnicos concretos, pero también hay otros muchos resultado de la mezcla de distintas influencias. El modo de preparar la comida difiere de un lugar a otro, incluso cuando preparan los mismos alimentos. Diferentes métodos producen diferentes sabores y acompañamientos, pero generalmente los ingredientes que utilizan son los mismos.





MALASIA

MALACA, un famoso puerto de comercio y un centro muy bullicioso de encuentro de mercaderes y comerciantes de China, India, Europa y las naciones árabes, estuvo en un determinado momento lleno de buques mercantes y barcazas, cargados con sacas de yute llenas de hierbas y especias. De hecho, Malaca se encuentra en la ruta de las especias entre el mar Mediterráneo y el Lejano Oriente desde hace más de 2000 años. Además, Malasia llegó al resto del mundo a través de Malaca, donde las especias, los objetos exóticos y la gente de todas las culturas del mundo, llegaban a diario. La evidencia de este pasado imborrable se percibe y saborea en la cocina local aún hoy.

Las hierbas y especias utilizadas en la cocina malasia proporcionan un sabor fragante e intenso a muchos platos locales. El *lemon grass* o hierba limón, es uno de los ingredientes utilizados a menudo. Se puede añadir a los pescados al vapor y a las sopas al igual que puede usarse para marinar pollo u otras carnes. Las hojas de *pandanus* liberan una fragancia muy dulce, parecida al olor de las rosas o la vainilla, lo que las hace muy populares. Los malasios envuelven trozos de carne o pescado en hojas de *pandanus* y después fríen u hornean estos paquetitos. También se hace arroz al vapor en hojas de *pandanus*, que se añaden al recipiente para dar mayor sabor. El tamarindo se valora mucho en esta parte del mundo, especialmente en platos de inspiración india. El jengibre, conocido como *halia*, tiene un aroma cálido y dulce y un sabor picante y fuerte. El jengibre fresco se utiliza troceado y se saltea junto con ajo y chalotas. En la cocina típica malasia, la cúrcuma se usa en hoja, en polvo y el rizoma fresco. La cúrcuma en polvo proporciona un brillante color amarillo al arroz glutinoso llamado *nasi kunyit*, que normalmente se toma con el pollo al curry. Las hojas y el polvo de cúrcuma se usan también para aportar un delicioso sabor y color a platos basados en el coco como el *ayam masak lemak cili api*. La cocina malasia tiene renombre especialmente por sus sabores fuertes y picantes, cortesía de sus chiles. Uno de los mejores platos malasios basados en el chile picante es el *sambal belacan*. Es una mezcla de chiles rojos frescos, pasta de gambas y zumo de lima que se sirve como acompañamiento del arroz y muchos otros platos.

PASTELES DE PESCADO AL VAPOR CON SALSA DE CÚRCUMA | La ciudad malasia de Muar, al sur del país, es el lugar en que se encuentra este plato que también se prepara en Indonesia y Singapur. También se conoce como *Otak-otak*, nombre derivado de que el plato se asemeja a los sesos (*otak* significa cerebro en malasio e indonesio)

PASTELES DE PESCADO AL VAPOR CON SALSA DE CÚRCUMA *(OTAK-OTAK)*



TIEMPO TOTAL • 1 H 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 30 MIN



6 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 1848 / kcal 442
proteínas: 19 g | carbohidratos: 9 g | grasas: 36 g

INGREDIENTES

400 g de filetes de pescado cortados en dados de 1 x 1 cm. (por ej. pargo, besugo, caballa)
20 g de salsa de soja
10 g de aceite de sésamo
1 pellizco de pimienta
160 g de cebolla cortada en dos trozos
20 g de jengibre fresco cortado en láminas finas
15 g de cúrcuma fresca cortada en láminas finas
10 g de *galangal* o curry azul (jengibre tailandés) fresco cortado en láminas finas
3 dientes de ajo
20 g de anacardos
1 chile rojo mediano, sin semillas
20 g de aceite
2 ramitas de albahaca tailandesa (sólo las hojas) cortada en tiras finas
4 hojas de lima *kaffir* cortadas en tiras muy finas
90 g de crema de coco
2 huevos
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
2 hojas de plátano cortadas en 6 cuadrados de aproximadamente 20 x 20 cm
700 g de agua

SALSA DE CÚRCUMA

100 g de crema de coco
1 cucharadita de maicena
60 g de agua
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
1/2 cucharadita de azúcar
1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los filetes de pescado, la salsa de soja, el aceite de sésamo y la pimienta y programe **15 seg/↺/vel. 2**. Retire del vaso y reserve.

2. Ponga en el vaso la cebolla, el jengibre, la cúrcuma, el *galangal*, el ajo, los anacardos y el chile rojo y programe **5 seg/✕/vel. 6**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Programe **5 seg/vel. 6** y baje de nuevo los ingredientes hacia las cuchillas.

3. Añada el aceite y saltee programando **2 min/Varoma/vel. 1**. Retire el vaso de la máquina y deje enfriar la mezcla dentro durante 15 minutos.

4. Sitúe el vaso en su posición, añada los dados de filetes de pescado con el adobo, la albahaca, las hojas de lima *kaffir*, la crema de coco, los huevos, la sal y el azúcar y programe **20 seg/↺/vel. 3**.

5. Forre 6 moldes individuales de soufflé con los cuadrados de hojas de plátano, rellene con la mezcla, doble sobre el relleno la parte de las hojas que sobresale del molde, envuelva con papel de aluminio y coloque los moldes en el recipiente Varoma (4 moldes) y la bandeja Varoma (2 moldes).

6. Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/✕/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y vacíe el vaso.

SALSA DE CÚRCUMA

7. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **10 seg/vel. 4**. Después programe **4 min/100°C/vel. 2**.

8. Vuelque los moldes de *soufflé* sobre un plato y retire los moldes. Abra las hojas de plátano y sirva los pasteles de pescado así presentados y acompañados con la salsa de cúrcuma.

SUGERENCIAS

Si no puede conseguir cúrcuma fresca, utilice cúrcuma en polvo.

Los malasios usan hojas de betel en lugar de hojas de plátano.







6 moldes de soufflé, papel de aluminio

CALAMARES *ASSAM* | La pasta *assam* es el nombre que recibe la pasta de tamarindo en Malasia. Es un ingrediente importante en la cocina malasia que proporciona un gusto ácido a una amplia variedad de platos. Esta receta reúne muchos de los sabores de la cocina malasia.

CALAMARES *ASSAM*



TIEMPO TOTAL • 30 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 2053 / kcal 490
proteínas: 31 g | carbohidratos: 70 g | grasas: 7 g

INGREDIENTES

250 g de arroz jazmín (arroz tailandés)

100 g de chalotas

5 dientes de ajo

20 g de *lemon grass* fresco cortado en trozos (1 cm)

10 g de cúrcuma fresca cortada en láminas finas

10 g de pasta de gambas

1 chile rojo mediano, sin semillas

20 g de aceite de colza (o de girasol)

600 g de calamares limpios, sin tentáculos, cortados en dos (pequeños, de 40 - 50 g cada uno)

160 g de tomate cortado en cuartos

50 g de pulpa de tamarindo

50 g de agua

1/2 pastilla de caldo de pescado o media cucharadita de concentrado casero Thermomix

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de azúcar

4 ramitas de menta (sólo las hojas)

PREPARACIÓN

1. Prepare el arroz jazmín en una olla como indique el paquete.

2. Ponga en el vaso las chalotas, el ajo, el *lemon grass*, la cúrcuma, la pasta de gambas y el chile rojo y programe **5 seg/vel. 7**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3. Añada el aceite y programe **4 min/Varoma/vel. 1.**

4. Añada los trozos de calamar, el tomate, la pulpa de tamarindo, el agua, la pastilla de caldo, la sal y el azúcar y programe **7 min/Varoma/⟲/vel.** ♪. Vierta en un recipiente y reparta hojas de menta por encima. Sirva con arroz.







Cómo cortar los calamares

SALTEADO DE VERDURAS COLORIDO | Las verduras son indispensables en las mesas asiáticas. Se encuentran de todas las formas, con o sin salsa, mezcladas con carne, cacahuetes, pescado y un vasto número de ingredientes. Los malasios no las cocinan demasiado porque dicen que el mejor modo de disfrutarlas es mientras están aún crujientes.

SALTEADO COLORIDO DE VERDURAS



TIEMPO TOTAL • 20 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



4 RACIONES



BAJA



por ración | kJ: 314 / kcal 75
proteínas: 2 g | carbohidratos: 5 g | grasas: 5 g

INGREDIENTES

1 diente de ajo

20 g de aceite

½ pimiento rojo cortado en tiras (90 g)

½ pimiento verde cortado en tiras (90 g)

½ pimiento amarillo cortado en tiras (90 g)

100 g de ramitos de coliflor

100 g de apio cortado en rodajas

1 pellizco de sal

1 pellizco de pimienta

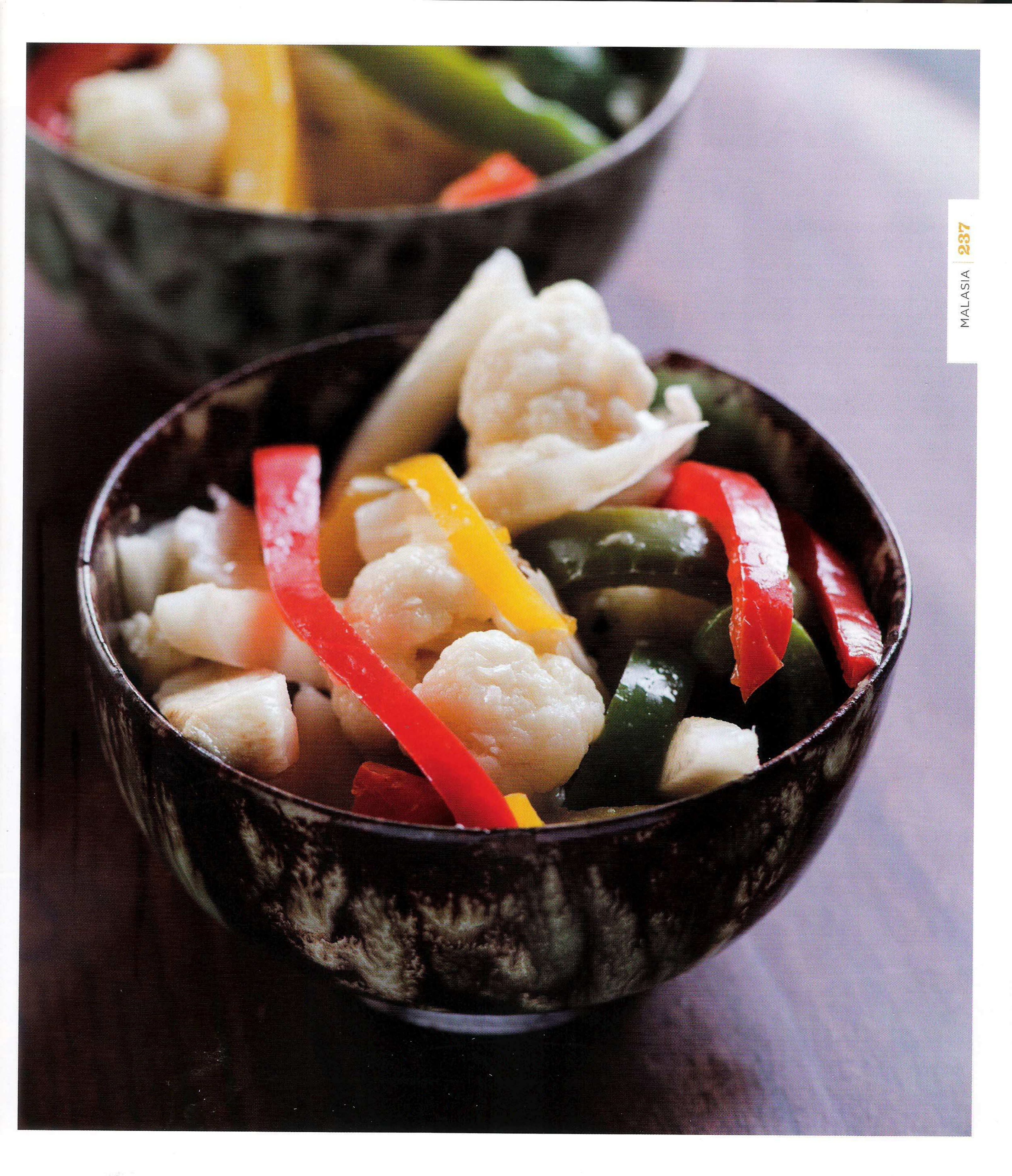
PREPARACIÓN

1. Ponga el ajo en el vaso y programe **5 seg/vel. 5**.

2. Añada el aceite y programe **2 min/Varoma/vel. 1**.

3. Agregue las verduras y programe **6 min/Varoma/↺/vel. ⅟**.

4. Añada sal y pimienta y programe **1 min/Varoma/↺/vel. ⅟**. Sirva caliente.

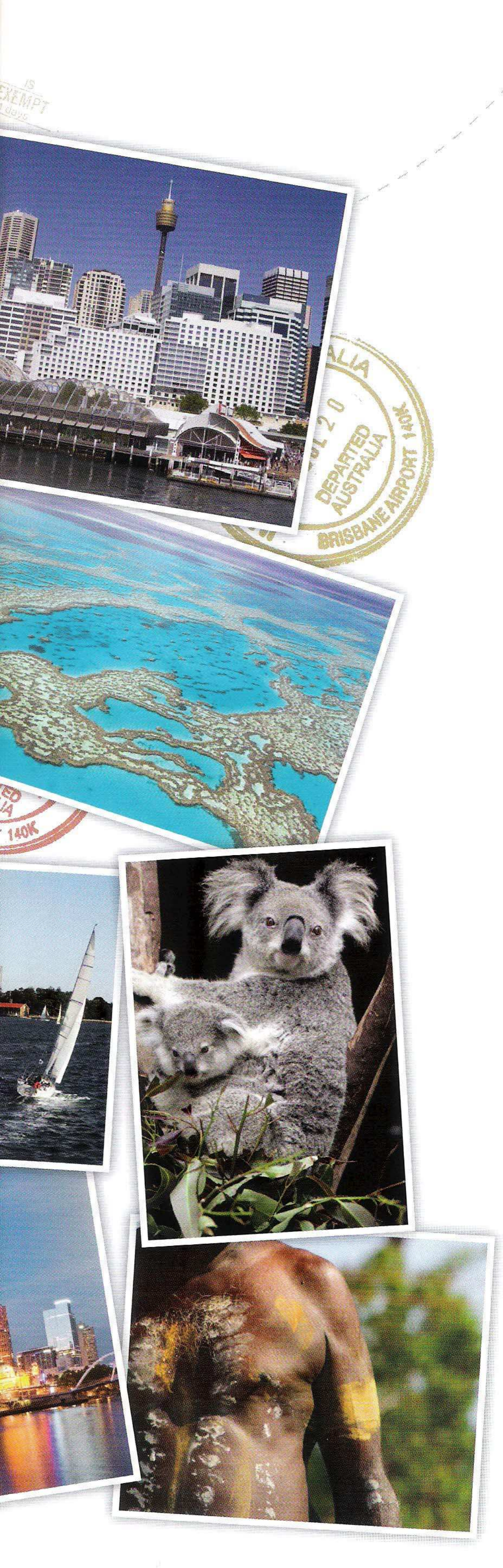




AUSTRALIA
LONGITUD 38° 15'S
LATITUD 149° 08'E
CAPITAL Canberra
POBLACIÓN 22 MILLONES
MONEDA Dólar Australiano

FAMILIA GASTRONÓMICA
Asia y Oceanía

LOS VINOS DEL NUEVO MUNDO | Australia es un país de vino. Para llegar a conocer este país y su historia, debe probar el *pinot noir*, el *chardonnay* y los vinos espumosos en un mundo que recuerda las regiones vinícolas de Francia e Italia. En el valle de Barossa, la capital vinícola de Australia, puede probar vinos de más de 60 bodegas, incluyendo Yalumba, Wolf Blass y Peter Lehmann. También puede disfrutar de los mejores vinos de clima frío del país en el Valle de Coal River, sobretodo los *pinot noir*, *rieslings*, *sauvignon blancs* y los *chardonnays* ganadores de medallas. A tan sólo 20 minutos en coche desde Hobart, también puede probar productos frescos de Tasmania en los restaurantes de las bodegas.



AUSTRALIA

ESTE PAÍS es un crisol de gastronomía y vinos. Tanto si desea un plato de marisco fresco, como un *Riesling*, una comida moderna de fusión a base de canguro o una salchicha de cocodrilo, Australia es el lugar indicado. El punto de inicio de nuestro viaje será Sydney. Desde allí viajaremos a la región vinícola del Valle de Hunter, donde se puede conocer a la gente que está tras las marcas y hablar con ellos sobre su oficio. También podrá maridar su vino favorito con el queso de elaboración local siguiendo una ruta del vino y el queso. Le será posible disfrutar de vistas espectaculares del océano mientras come en uno de los muchos restaurantes que hay al borde del mar en Bondi y disfrutar de un helado en el famoso pabellón de los años 20, o ver como se pone el sol mientras se bebe un cóctel en uno de sus afamados restaurantes. Encontrará de todo, desde tapas, al mejor *brunch* del mundo, o incluso *fish and chips* (pescado con patatas) en los cafés de Campbell Parade, Hall Street o los muchos que hay en las calles de detrás de Bondi. Todavía en la misma costa, justo detrás de la periferia de Melbourne, en el sur del país, podrá descubrir el valle de Yarra, un sitio de belleza primitiva. Apiñadas tras sus colinas se encuentran 55 bodegas, que van de la pequeña, de propiedad familiar, a las famosas Chateau Yering y Domain Chandon. Tal vez le gustaría disfrutar de fabulosos vinos, premiados en múltiples ocasiones y producidos localmente, en la más antigua región vinícola del oeste de Australia, tan sólo a un paseo en barco desde Perth. Alternativamente puede visitar las viñas, cascadas y los campos exuberantes en un crucero por el río Swan y bajar a tierra para hacer catas en las bodegas, visitar una de las pequeñas fábricas de cerveza y un viñedo, o hacer un picnic para el almuerzo. Cerca de Cairns, en el lejano norte de la costa este, le será posible disfrutar de plátanos cultivados localmente, papayas, mangos, piñas y lichis, en el "frutero exótico del mundo". Hay mucho más que fruta creciendo en los ricos suelos volcánicos de la región, su cinturón de selva y sus aguas tropicales. Le recomendamos que pruebe el marisco, las carnes de caza, la pasta fresca y los alimentos de cultivo orgánico.

Una vez en Darwin, podrá probar sabores asiáticos y del Pacífico en un entorno tropical de clima suave. Los cocoteros se mecen en el atardecer y el olor de los satays y los tallarines especiados flota en el ambiente. Los mercados populares de Darwin ofrecen más de 60 puestos de comida donde podrá satisfacer su apetito mientras ve ponerse el sol.

ENSALADA DE ARROZ SALVAJE | Una receta ligera australiana que combina el arroz salvaje con todo tipo de verduras. Se sirve como plato principal o como acompañamiento. Además es la elección perfecta para quienes deseen una comida rápida y sana.

ENSALADA DE ARROZ SALVAJE *(WILD RICE SALAD)*



TIEMPO TOTAL • 50 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 10 MIN



10 RACIONES



BAJA



por ración | kJ 963 / kcal 230
proteínas: 8 g | carbohidratos: 28 g | grasas: 9 g

INGREDIENTES

1000 g de agua

2 cucharaditas de sal

300 g de mezcla de arroz salvaje

100 g de guisantes congelados

100 g de calabacín cortado en dados de 5 mm

400 g de verduras troceadas (p.ej, 200 g de zanahoria, 100 g de apio nabo, 100 g de alcachofa)

3 ramitas de perejil (sólo las hojas)

1/4 de cucharadita de pimienta

60 g de vinagre balsámico

60 g de aceite de oliva virgen extra

200 g de atún en aceite, escurrido y desmenuzado en trozos pequeños



Ensaladera grande

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el agua y una cucharadita de sal, inserte el cestillo con el arroz y programe **20 min/Varoma/vel. 1.**

2. Ponga los guisantes en el recipiente Varoma y coloque los dados de calabacín en la bandeja Varoma. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **10 min/Varoma/vel. 1**. Vierta el calabacín, los guisantes y el arroz en una ensaladera grande. Vacíe el vaso.

3. Ponga en el vaso las verduras, el perejil, una cucharadita de sal, la pimienta, el vinagre balsámico y el aceite y programe **4-5 seg/vel. 5**.

4. Añada el atún y mezcle programando **20 seg/↺/vel. 2**. Incorpore el contenido del vaso a la ensaladera y mezcle con la ayuda de la espátula. Deje reposar 10 minutos y condimente al gusto. Sirva tibia o fría.

VARIANTES

- Añada frutos secos picados y queso rallado.
- Utilice distintos aliños, como mayonesa, aliño de naranja y curry o aliño de yogur (recetas del 2º libro de cocina internacional, Cocino a mi manera).



SUGERENCIAS
Puede tomarse como plato principal o como guarnición.

PAN DE CARNE AL VAPOR CON VERDURAS Y SALSA DE CHAMPIÑONES | A los australianos les encanta el pan de carne y se intercambian sus recetas favoritas. Esta parece inspirada por la cocina italiana. La *mozzarella* y el beicon le proporcionan su sabor principal que se redondea con la salsa de champiñones.

PAN DE CARNE AL VAPOR CON VERDURAS Y SALSA DE CHAMPIÑONES *(STEAMED MEATLOAF AND VEGETABLES WITH MUSHROOM CREAM SAUCE)*



TIEMPO TOTAL • 1 H 20 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 25 MIN



6 RACIONES



MEDIA



por ración | kJ 2010 / kcal 480
proteínas: 39 g | carbohidratos: 11 g | grasas: 30 g

INGREDIENTES

60 g de queso parmesano partido en trozos
1 diente de ajo
1 ramita de romero (sólo las hojas)
5 ramitas de perejil (sólo las hojas)
500 g de carne picada de ternera
2 huevos
50 g de pan rallado
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
12 lonchas de beicon
3 lonchas de jamón cocido (aprox. 100 g)
120 g de queso *mozzarella* en lonchas finas
600 g de verduras cortadas en láminas o dados de 1 cm. (p.ej. zanahoria, hinojo, apio, puerro. judías verdes)

SALSA DE CHAMPIÑONES

1 chalota cortada en dos trozos
80 g de champiñones cortados en dos
10 g de mantequilla
100 g de vino blanco
500 g de agua
1 pastilla de caldo de verduras o 1 cucharadita de concentrado casero Thermomix
80 g de nata líquida
sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Ponga el queso parmesano en el vaso y programe **10 seg/vel. 10**.

2. Añada el ajo, el romero y el perejil y trocee programando **10 seg/vel. 8**.

3. Añada la carne picada, los huevos, el pan rallado, sal y pimienta y programe **30 seg/⟲/vel. 3**. Retire del vaso y reserve.

4. Ponga las lonchas de beicon formando un cuadrado sobre una doble capa de film transparente (aprox. 25 x 25 cm). Extienda la mezcla de carne encima dejando que sobresalgan las lonchas de beicon 3 ó 4 cm por el borde superior. Coloque las lonchas de jamón cocido sobre la carne y las de queso *mozzarella* encima del jamón. Enrolle todo junto como si fuera un brazo de gitano y selle con los extremos apretando muy bien. Con una brocheta, perfore el film transparente varias veces. Ponga el rollo de pan de carne en el recipiente Varoma, tape y reserve. (Ver fotos).

SALSA DE CHAMPIÑONES

5. Ponga en el vaso la chalota y los champiñones y programe **3 seg/⟲/vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

6. Añada la mantequilla y programe **3 min/Varoma/vel. ♨**.

7. Añada el vino, el agua y la pastilla de caldo. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 min/Varoma/vel. 1**.

8. Reparta las verduras alrededor del pan de carne y programe **25 min/Varoma/vel. 1**.

9. Retire el recipiente Varoma, añada la nata al vaso y programe **1 min/100°C/vel. 1** continuación, mezcle programando **30 seg/vel. 8**. Sazone con sal y pimienta.

10. Retire el film transparente del pan de carne, corte en lonchas y sírvalas en una fuente, rodeadas de las verduras y cubiertas con la salsa de champiñones.



SUGERENCIAS
Si el pan de carne resulta muy largo al enrollarlo, córtelo en dos y envuelva cada mitad en dos capas de film transparente, cierre los extremos apretando bien.

Film transparente, una aguja de brochetas

a

b

c

d

TARTA DE CIRUELAS | Este es un postre típico australiano que también se sirve con el té para dar la bienvenida a los amigos. En términos de gusto, es una delicia compleja e inusual dado que mezcla una base de bizcocho con fruta fresca y una cobertura crujiente. Sobretodo resultará una experiencia inolvidable.

TARTA DE CIRUELAS *(PLUM CAKE)*



TIEMPO TOTAL • 55 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 8 MIN



20 PORCIONES



BAJA



por porción | kJ 1186 / kcal 283
proteínas: 4 g | carbohidratos: 41 g | grasas: 11 g

INGREDIENTES

MASA
2 huevos

250 g de azúcar

120 g de mantequilla a temperatura ambiente, en trozos

300 g de harina

2 cucharaditas de levadura química

1000 g de ciruelas sin hueso partidas por la mitad

COBERTURA
200 g de harina

120 g de mantequilla cortada en trozos

100 g de azúcar

1 cucharadita de azúcar vainillado



Molde rectangular (40x24x6 cm)

PREPARACIÓN

MASA
1. Precaliente el horno a 180°.

2. Ponga los huevos, el azúcar y la mantequilla en el vaso y programe **1 min/vel. 4**.

3. Añada la harina y la levadura química y amase programando **40 sec /⊔/ ✋**.

4. Extienda la masa en un molde rectangular (aprox. 40 x 24 x 6 cm) engrasado y espolvoreado con harina.

5. Ponga las medias ciruelas sobre la masa con el lado cortado hacia arriba.

COBERTURA
6. Ponga en el vaso todos los ingredientes de la cobertura y programe **15 seg/vel. 6**. Vierta en un recipiente y mezcle con las manos hasta que la mezcla tenga apariencia de migas gruesas de pan. Esparza las migas sobre las ciruelas.

7. Hornee durante 40-45 minutos.



SUGERENCIAS

Puede utilizar otras frutas como albaricoques, otras variedades de ciruela, o cerezas.

LIMONADA DE JENGIBRE | Esta bebida sin alcohol es muy famosa en Australia y se hace con los mejores y más frescos ingredientes. El sabor perfumado del jengibre y el azúcar consiguen una bebida deliciosa para tomar con una ensalada o un plato ligero de carne. Sorprenda a todos con esta refrescante alternativa y ponga un poco de Australia en su mesa.

LIMONADA DE JENGIBRE *(GINGER BEER)*



TIEMPO TOTAL • 5 MIN
TIEMPO DE PREPARACIÓN • 4 MIN



6 VASOS



BAJA



por vaso | kJ 572 / kcal 137
proteínas: 0 g | carbohidratos: 32 g | grasas: 0 g

INGREDIENTES

180 g de azúcar moreno

2 limones pelados (sin nada de piel blanca ni pepitas)

70 g de jengibre cortado en rodajas finas

1000 g de agua mineral helada

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el azúcar, el limón y el jengibre y programe **20 seg /vel. 8**.

2. Añada 300 g de agua y mezcle programando **4 seg /vel. 8**.

3. Introduzca el cestillo en el vaso y, sujetándolo con la espátula, vierta la limonada de jengibre en una jarra. Añada el resto del agua mineral y sirva inmediatamente.



ÍNDICE ALFABÉTICO

N

P

R

S

T

ÍNDICE TEMÁTICO

Viajar con los sentidos es experimentar, tocar, saborear, oler y sentir todo lo que tienen que ofrecernos aquellos sitios por los que pasamos. Lleve a su casa los aromas y la esencia de las gastronomías de todo el mundo utilizando su Thermomix.



FÁCIL | Todas las recetas que tienen el icono "fácil" ¡No encontrará dificultades en ninguno de los pasos!

COCINA DE DIARIO | Platos sencillos hechos con ingredientes cotidianos.

AHORRAR TIEMPO | Porque el tiempo importa, estas son recetas que se pueden preparar muy rápido y en las que el Thermomix hará casi todo el trabajo.

MENOS ESFUERZO | Platos que implican menos limpieza y menos es-

fuerzo comparando la preparación por el método tradicional.

EQUILIBRADAS | Recetas sencillas, frescas y ligeras que satisfarán su apetito. Perfectas para las cenas de diario o para tomar antes o después de hacer ejercicio.

AHORRO | Recetas consistentes en las que puede ahorrar dinero sin sacrificar la calidad.

CREATIVIDAD Y VARIEDAD | ¿Habitualmente prepara las mismas recetas todos los días? Pruebe a hacer algo nuevo y sorprenda a su familia con mucha creatividad.

ÍNDICE TEMÁTICO

PICNIC | Recetas cotidianas que puede llevar fácilmente a la oficina, a un picnic o a casa de sus amigos. ¡También son perfectas para servir en un buffet!

ESPECIAL | Las ocasiones especiales necesitan más tiempo y esfuerzo para conseguir comidas deliciosas y con una presentación atractiva. Con Thermomix estos momentos especiales son aún mejores porque no hay mejor ni más fiable compañía.

FAMILIAR | Platos para preparar sobretodo los fines de semana para su familia y amigos.

FAMILIAS NUMEROSAS | Cuando tenga que cocinar para 6 o más personas encontrará en Thermomix el aliado perfecto.

COCINAR CON ANTELACIÓN | Para una organización perfecta y con menos agobio, prepare sus recetas con antelación de modo que cuando celebre una cena o almuerzo, no tenga que pasar tiempo en la cocina ni hacer esperar a sus invitados.

CONGELACIÓN | Haga que su organización semanal sea más fácil, especialmente si no tiene tiempo o tiene familia numerosa. Prepare recetas y comidas completas en el acto, después congélelas. Cuando las necesite sólo tiene que descongelarlas y darles el toque final.

¡GRACIAS!

Crear un libro internacional es un desafío enorme... posible sólo gracias a la dedicación, la experiencia y el entusiasmo de todos y cada uno de los implicados. Desde el chef hasta los desarrolladores de recetas, los directores de marketing de Vorwerk y sus equipos, el fotógrafo y el equipo de producción hasta los diseñadores gráficos, todos dieron lo mejor de si mismos de un modo profesional y apasionado. Todos mostraron el verdadero espíritu Thermomix... "Lo mejor de nosotros para su familia", ¡así es con la gran familia internacional Thermomix!

¡Felicidades y muchas gracias!

Sandra Jossien,
Subdirectora de Marketing, Vorwerk Internacional



BIBLIOGRAFÍA

Con agradecimiento especial a los consejos de turismo oficial de los países representados en este libro por la información suministrada.

Otros recursos:
www.foodtimeline.org
www.international-gourmet.net
www.chefs-help.co.uk
www.food-worldwide.com
www.pt.wikipedia.org

Larousse Gastronomique: The World's Greatest Culinary Encyclopedia, by Librairie Larousse, Joel Robuchon, 2009

On Food and Cooking: An Encyclopedia of Kitchen Science, History and Culture, by Harold McGee, 8 Nov 2004

Dictionary of Food: International Food and Cooking Terms from A to Z by, Charles Sinclair, 2005

The Escoffier Cookbook: Guide to the Fine Art of French Cuisine by A. Escoffier, 1975

Cooking at Home, with the Culinary Institute of América. Essential Techniques and Recipes for Creating Great Food, John Wiley & Sons, Inc. 2003

Cozinha Italiana de Augusto Gemelli, Fantasia e Tradição. Sodilivros, SA. 2007

Cozinha Tradicional Portuguesa, by Maria de Lourdes Modesto, Editora Verbo, 1989

The Food of Spain and Portugal: A Regional Celebration, by Elisabeth Luard, 2004

Illustrated Food and Cooking of Africa and Middle East: A Fascinating Journey Through the Rich and Diverse Cuisines of Morocco, Egypt, Ethiopia, ... the Lebanon, by Jenni Fleetwood and Josephine Bacon, 2009

England's Heritage Food and Cooking by Annette Yates, 2010
The Food and Cooking of Turkey: All the Traditions, Techniques and Ingredients, Including Over 150 Authentic Recipes Shown in 700 Step-by-step, Ghillie Basan, 2007

The Illustrated Food and Cooking of the Caribbean, Central and South America: Tropical Cuisines Steeped in History, 150 Exotic and Authentic Dishes Shown Step by Step (Illustrated Food & Cooking of) by Jenni Fleetwood and Marina Filippelli, 2009

Food and Cooking of South America by Jenni Fleetwood and Marina Filippelli, 2010

The Food and Cooking of Malaysia & Singapore, Indonesia & The Philippines by Ghillie Basan, Terry Tan, and Vilma Laus, 2010

La Cuisine du Marché by Paul Bocuse, Flammarion, 2002

French Gastronomy: The History and Geography of a Passion (Arts & Traditions of the Table: Perspectives on Culinary History) by J-R Pitte, Columbia University Press, 2002

The Complete Asian Cookbook by Charmaine Solomon, Grub Street; 25th Anniversary edition edition, 2002

South American Food and Cooking: Ingredients, Techniques and Signature Recipes from the Undiscovered Traditional Cuisines of Brazil, Argentina, ... Ecuador, Mexico, Columbia and Venezuela by Jane Milton, Jenni Fleetwood, Marina Filippelli, Southwater; illustrated edition edition, 2005

A Book of Mediterranean Food by Elizabeth David, Penguin Cookery Library, 2Rev Ed edition, 1998

CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS

Turismo Español
Pág. 28 - 29, Fotos cortesía de la Oficina de Turismo de España en Lisboa.

Turismo Italiano
Pág. 16-17, Matera, Church Bell Tower/Fototeca Enit
Pág. 16-17, Vito Arcomano, Venezia Carnival, Venezia Canal and Firenze Ponte Vecchio/ Fototeca Enit
Pág. 16-17, Andrea Lazzarini Editore, Verbano-Cusio-ossola, Isola Bella/ Fototeca Enit
Pág. 16-17, Napoli, Teatro San Carlo/ Fototeca Enit

Turismo Marruecos
Pág. 176-177, Fotos cortesía del Turismo Marruecos.
Turismo Brasil
Fotógrafo y Fuente:
Pág. 158-159, Werner Zotz/Imagen de archivo de la Secretaría de Turismo de Brasil
Pág. 158-159, Plinio Bordin/ Imagen de archivo de la Secretaría de Turismo de Brasil
Pág. 158-159, Rio Convention & Visitors Bureau/ Imagen de archivo de la Secretaría de Turismo de Brasil
Pág. 158-159, Breno Laprovitera/ Imagen de archivo de la Secretaría de Turismo de Brasil
Pág. 158-159, Pedro Capelossi/ Imagen de archivo de la Secretaría de Turismo de Brasill
Pág. 158-159, Christian Knepper/ Imagen de archivo de la Secretaría de Turismo de Brasil
Pág. 158-159, Jefferson Pancieri/ Imagen de archivo de la Secretaría de Turismo de Brasil
Pág. 158-159, Luis Eduardo Vaz/ Imagen de archivo de la Secretaría de Turismo de Brasil

Turismo de Tailandia
Pág. 208-209, Fotos cortesía de la Autoridad de Turismo de Tailandia, en Portugal.

Turismo de Austria
Fotógrafo y Fuente:
Pág. 84-85, Grieder/ Oficina Nacional Austríaca del Turismo
Pág. 84-85, Himsl/ Oficina Nacional Austríaca del Turismo
Pág. 84-85, Diejun/ Oficina Nacional Austríaca del Turismo
Pág. 84-85, Weinhaeupl W/ Oficina Nacional Austríaca del Turismo
Pág. 84-85, Popp Hackner/ Oficina Nacional Austríaca del Turismo

Otros fotógrafos
Pág. 28-29, Spanish conserves/ Beatriz Rodríguez Díez
Pág. 28, Ibiza/ António Nascimento
Pág. 38-39 Port of Honfleur/Eiffel Tower/ Beatriz Rodríguez Díez
Pág. 38-39, Provence/ Ile d'Oleron/ Languedoc/ Mèze/ St. Malo/ Anne-Laure Allien
Pág. 38-39, Biarritz/ António Nascimento
Pág. 70-71, Bernd Müller-Nowak/ Marleen von der Heydt/ Stefanie Ulmer/ Angela Nowak
Pág. 70, Costume/ Daniela Plötz
Pág. 70, Lübeck/ Wiebke Ott
Pág. 71, Germany/ Michael Ulmer
Pág. 176, António Nascimento
Pág. 208-209, Temple in Bangkok, Wat Pho, Wat Phra Keo, Bang-Pa-Ing, Andreas Zeidle
Pág. 208-209, Fredrik Lundqvist
Pág. 218-219, Night market in Taipeh, Andreas Zeidler
Pág. 218-219, Fredrik Lundqvist

ÍNDICE POR CATEGORÍAS

ÍNDICE POR CATEGORÍAS

MIS NOTAS

IMPRESIÓN

COORDINACIÓN DEL PROYECTO
Sandra Jossien

Gracias a todos aquellos que han contribuido a hacer posible la materialización de este proyecto. En particular, nuestro agradecimiento por su labor a:

DIRECTORES DE MÁRKETING
Frederika Jader, Hanna Möllenhoff, Magdalena Kruk-Ołpinska, Dirk Schiffner, Laura Galhardo Simões,Alessandra Cattaneo, Yessica Ramirez, Vivien Chen

COORDINACIÓN Y COLABORACIÓN CON DESARROLLO DE RECETAS
Freddy Chistandl Chef y colaborador en desarrollo de recetas, Schindellegi, Switzerland.

DESARROLLO DE RECETAS
Irmgard Buth, Piotr Kucharski, Valentina Acquilino, Maria José Resende, Anne-Laure Allien, Beatriz Rodríguez, Cristina Vela, Miriam Aguirre, Ornella Marcante

VALORES NUTRICIONALES
Irmgard Buth, Licenciada en Ciencias de la Nutrición NutriService GbR, Hennef, Germany

PRODUCCIÓN (Diseño | Concepto | Textos | Maquetación | Composición)
Brandscape, Leisure and Lifestyle Marketing, Lda.
www.brandscape.pt

FOTOGRAFÍA
António Nascimento Unipessoal Lda.

ESTILISMO
Margarida Magalhães

IMPRESIÓN
Mohn media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Strasse 161 M
Gütersloh I Germany

TRADUCCIÓN
Beatriz Rodríguez Díez

EDICIÓN | PUBLICACIÓN
1ª edición, julio 2010, 114.800 copias en 11 idiomas.

EDITOR
Vorwerk International Mittelsten Scheid & Co.
Verenastrasse 39
CH-8832 Wollerau, Switzerland.

www.thermomix.com

Vorwerk España MSL, SC.
Avda. Arroyo del Santo, 5 -7
28042 Madrid
España

Tel. 902 33 33 50
www.thermomix.es
www.recetario.es

ID number: 2010 07 23158 es

Precio: € 30





www.thermomix.es
www.recetario.es
Tel. 902 33 33 50

ID number: 2010 07 23158 ES